





— DORLING KINDERSLEY —

MAMA ȘI COPILUL

Elizabeth Fenwick





UN GHID PRACTIC PENTRU ÎNGRIJIREA COPILULUI DE LA MOMENTUL CONCEPȚIEI PÎNĂ LA TREI ANI

UTIL ORICĂRUI PĂRINTE

Enciclopedia RAO

INTRODUCERE

Sper ca această carte să vă ofere acele sfaturi practice de care aveți nevoie pentru creșterea copilului dumneavoastră. Un copil aduce cu sine o întreagă lume, nouă și emoționantă, dar în același timp necunoscută. La început, mulți dintre noi nu știm mare lucru despre sarcină și despre îngrijirea unui bebeluș, dar aflăm relativ repede că modalitățile de a rezolva diverse probleme nu sînt doar „bune“ sau „rele“, ci există de cele mai multe ori o altă cale, mai la îndemînă. Or, prin intermediul acestei cărți încercăm să vă arătăm tocmai acele căi aflate la îndemînă și să vă oferim acele sfaturi care vă pot ușura viața.

Fiecare sarcină e unică. Deși această experiență a fost repetată de nenumărate ori și de nenumărate cupluri, totuși pentru dumneavoastră ea rămîne memorabilă. Această carte vă oferă informații pentru întreaga perioadă a sarcinii, ajutîndu-vă să o parcurgeți în mod firesc, asigurîndu-i totodată bebelușului dumneavoastră condițiile optime pentru debutul său în viață.

Fiecare copil este de asemenea unic, o personalitate cu drepturi depline din momentul nașterii. Sper că, împărtășindu-vă cunoștințele de bază pentru creșterea copilului, oferindu-vă soluții practice la problemele cele mai frecvente, precum și numeroase sfaturi încurajatoare, această carte vă va ajuta să vă îngrijiți copilul și să aflați tot ceea ce este necesar despre trăsăturile definitorii ale caracterului său.

Sper de asemenea să descoperiți că, în ciuda tuturor responsabilităților, a fi părinte înseamnă și multă bucurie. Nu trebuie să vă propuneți să fiți „părinți perfecți“; atunci cînd atît dumneavoastră cît și copilul dumneavoastră veți învăța să vă iubiți unul pe celălalt și veți reuși să vă înțelegeți, puteți fi siguri că sînteți părinții perfecți pentru copilul dumneavoastră.

Elizabeth Fenwick

CUPRINS

1 SARCINA ȘI NAȘTEREA 8-73





2 ÎNGRIJIREA COPILULUI 74-171









1

SARCINA

ȘI

NAȘTEREA



Un ghid ilustrat al unei sarcini sănătoase și liniștite, care conține sfaturi practice pentru travaliu și naștere

SĂ NE GÎNDIM LA SARCINĂ

Pentru ca sarcina să debuteze în cele mai bune condiții e bine să reflectați dinainte asupra ei. Există un număr de trepte pe care le puteți parcurge asigurîndu-vă astfel nu numai șanse sporite în ceea ce privește conceperea copilului, cît și garanția de a avea un copil normal și sănătos. Ideal ar fi ca, împreună cu partenerul dumneavoastră, să planificați sarcina cu cel puțin 3 luni înainte de momentul concepției. În primele cîteva săptămîni de sarcină, cînd nici măcar nu știți dacă sînteți însărcinată, dezvoltarea copilului poate fi cel mai ușor afectată. Așadar, avînd grijă de dumneavoastră și mîncînd corespunzător faceți tot ceea ce vă stă în putere pentru a hrăni și proteja bebelușul pe care-l purtați. Mai sînt însă și alte lucruri de care trebuie să țineți cont; ar putea exista factori de risc la locul de muncă ce ar putea afecta sănătatea bebelușului, sau poate n-ați fost vaccinată la școală împotriva rubeolei. În acest fel planificarea sarcinii vă oferă timpul necesar luării în considerare a acestor factori și, în cazul în care e necesar, puteți lua măsuri pentru a preveni riscurile.



VERIFICAȚI

PARCURGEȚI această listă de întrebări dacă vă doriți un copil sau dacă vreți să aflați dacă sînteți însărcinată. Cîteva dintre ele nu se potrivesc situației dumneavoastră, dar e important să răspundeți la toate întrebările. Vorbiți și cu partenerul, deoarece unele dintre întrebări îi sînt direct adresate. Dacă aveți vreo nelămurire, adresați-vă medicului.

Sînteți imună la rubeolă?
Rubeola poate determina apariția de malformații la copil dacă apare în timpul sarcinii, mai ales la începutul ei, cînd se dezvoltă organele interne ale copilului. Astfel, înainte de a fi însărcinată, rugați medicul să vă facă un test care să vă asigure că sînteți imună la boală. Dacă nu, medicul vă poate administra vaccinul. Avînd în vedere că n-ar trebui să rămîneți însărcinată cel puțin 3 luni după vaccinare, e bine să vă faceți testul din timp.

Aveți, dumneavoastră sau partenerul, cunoștință despre existența unor boli ereditare în familie?
Unele boli, cum sînt hemofilia sau fibroza chistică, sînt ereditare. În cazul în care dumneavoastră sau partenerul aveți o rudă care prezintă o boală ereditară ar exista posibilitatea ca aceasta să se transmită bebelușului. Deci contactați medicul înainte de a încerca să aveți o sarcină, iar dacă e necesar, acesta vă va trimite la sfatul genetic în urma căruia se poate stabili gradul riscului pe care vi-l asumați. E încurajator să știți că, în majoritatea cazurilor, doar dacă ambii părinți poartă gena care determină boala, există riscul să fie moștenită de copil.

Aveți vreo boală cronică?
Dacă aveți diabet sau epilepsie, trebuie să discutați cu medicul înainte de a încerca să rămîneți însărcinată. S-ar putea ca medicul să decidă modificarea tratamentului, deoarece acesta ar putea fie să afecteze bebelușul, fie să influențeze negativ încercarea dumneavoastră de a rămîne însărcinată.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Care e vîrsta ideală pentru a avea un copil?
Probabil aceasta se situează între 20 și 30 de ani, deși multe femei se decid să-și întemeieze o familie ceva mai tîrziu, cînd din punct de vedere emoțional și financiar se simt pregătite pentru a avea un copil. La mamele de peste 35 de ani crește riscul de sarcină cu probleme, dar acesta se reduce dacă sînteți sănătoasă. De asemenea, probabilitatea de a avea un copil cu sindrom Down e mai mare la această grupă de vîrstă. Riscul de a naște un copil mort sau un copil subponderal e mai mare la femeile sub 18 ani, dar vizitele regulate la policlinică și menținerea unei stări bune de sănătate reduc acest risc.

Ați luat sau luați anticoncepționale?
Cel mai bine e să încetați să mai luați anticoncepționale cu mult timp înaintea momentului concepției, pentru a permite reinstalarea ciclului menstrual normal. Așteptați să treacă 3 cicluri menstruale înaintea încercării de a rămîne însărcinată (în această perioadă puteți folosi diafragma sau prezervativul). Dacă momentul fecundației se situează înaintea restabilirii ciclului menstrual normal, este mai greu să se stabilească data nașterii.

Există factori de risc la locul de muncă?
Dacă dumneavoastră sau partenerul lucrați într-un mediu cu chimicale, plumb, anestezice sau raze X, acest lucru ar putea afecta șansele de a avea un copil sau ar reprezenta un risc pentru dezvoltarea copilului; deci discutați cu medicul. Pare rațională decizia de a schimba serviciul înainte de a rămîne gravidă sau cel puțin de a evita expunerea pe cît posibil la factorii de risc. Odată însărcinată, veți parcurge alte etape pentru a vă proteja. S-ar putea ca medicul să vă sfătuiască să vă schimbați și serviciul, dacă acesta presupune ridicarea de greutăți. În prezent, lucrul la ecranul calculatorului nu mai este socotit un pericol pentru bebeluș.

Care este greutatea dumneavoastră?
Ideal ar fi ca, în ultimele 6 luni înaintea concepției, greutatea dumneavoastră să fie normală raportată la înălțime. Dacă greutatea este mult prea mare sau prea mică, consultați medicul pentru a vă sfătui cum să atingeți greutatea corespunzătoare. Dacă nu aveți probleme serioase legate de greutate, să nu țineți cură de slăbire în timpul sarcinii, deoarece vă lipsiți organismul de elementele nutritive de bază.

Mîncați sănătos?
Șansele de a concepe și de a avea un bebeluș sănătos cresc dacă mîncați diversificat, consumînd multe alimente proaspete.

Fumați sau consumați alcool?
Ar trebui să încetați fumatul și consumul băuturilor alcoolice cît mai repede cu putință, înainte de a dori o sarcină, deoarece tutunul și alcoolul pot afecta fertilitatea atît la bărbați, cît și la femei. Fumatul și consumul de alcool pot de asemenea constitui un pericol pentru creșterea bebelușului, atît înainte cît și după naștere.

Faceți suficientă mișcare?
Pentru a vă menține într-o stare bună de sănătate e necesar să practicați exerciții fizice de tipul mersului sau înotului, cel puțin 20 de minute zilnic.


Am planificat sarcina împreună; pare să fie cel mai firesc lucru.

CALENDARUL SARCINII

Acest calendar ilustrează lună de lună evoluţia sarcinii. Vă dezvăluie modificările care apar în organismul dumneavoastră sau pe plan emoţional şi urmăreşte dezvoltarea bebeluşului din momentul concepţiei pînă în ultima zi de viaţă intrauterină. Vă oferă sfaturi pentru fiecare etapă şi în acelaşi timp vă linişteşte răspunzînd la întrebările şi temerile pe care le-aţi putea avea. Fiecare lună aduce cu sine cel puţin un element în plus privind un aspect relevant al sarcinii, cum ar fi alegerea cursurilor prenatale sau luarea măsurilor pentru un sutien potrivit perioadei de alăptare. Există variaţii în ceea ce priveşte fiecare sarcină în parte, aşa încît să nu vă surprindă dacă modificările descrise nu apar şi la dumneavoastră exact la aceeaşi dată; de exemplu curba creşterii în greutate poate prezenta variaţii. Acest calendar consideră drept primă zi de sarcină prima zi a ultimei menstruaţii, deci la două săptămîni după momentul fecundaţiei aveţi o sarcină de 4 săptămîni.



A RĂMÎNE GRAVIDĂ

DACĂ V-AŢI PROPUS să rămîneţi gravidă, verificaţi dacă modul de viaţă nu implică elemente care ar putea afecta bebeluşul. Toate organele importante ale acestuia se formează în primele trei luni de viaţă şi deci acesta este momentul în care sănătatea lui poate fi pusă cel mai uşor în pericol. După ce bebeluşul a fost conceput, probabil că vă veţi da seama sau veţi avea unele bănuieli că sînteţi însărcinată datorită apariţiei unor semne, cum ar fi îngreunarea sînilor sau greţurile. Majoritatea acestor modificări se datorește creşterii nivelurilor de hormoni în perioada primelor săptămîni cînd organismul se pregăteşte să hrănească bebeluşul. Stările neplăcute se atenuează sau chiar dispar complet, deseori în jurul celei de a 12-a săptămîni de sarcină.

SEMNELE PRECOCE DE SARCINĂ

Una sau mai multe dintre următoarele modificări pot să vă semnaleze prezenţa sarcinii. S-ar putea să nu identificaţi nici una dintre ele la început, dar instinctul vă va spune că sînteţi gravidă deoarece „vă simţiţi" altfel.

- Lipsa menstruaţiei – dar, dacă ciclurile menstruale sînt de obicei neregulate sau dacă sînteţi anxioasă, tracasată sau bolnavă, aceasta nu reprezintă un semn sigur. De asemenea, e posibil ca, după ce rămîneţi însărcinată, să aveţi uşoare sîngerări în preajma datei la care aşteptaţi în mod normal menstruaţia.
- Mărirea sînilor care devin sensibili; uneori apare o uşoară senzaţie de mîncărime la nivelul lor.
- Un gust metalic ciudat în gură.
- Oboseală, nu doar seara, cît mai ales în timpul zilei.
- Slăbiciune fizică şi ameţeală.
- Creştere a scurgerilor vaginale normale.
- Greaţă şi poate chiar vărsături; acestea pot apărea oricînd în timpul zilei.
- Repulsie faţă de unele lucruri cum sînt alcoolul, cafeaua şi fumul de ţigară, şi poftă lacomă faţă de altele.
- Modificări pe plan afectiv datorită modificărilor hormonale.
- Nevoia de a urina des.

CONFIRMAREA SARCINII

Aflaţi cu certitudine dacă sînteţi însărcinată cît mai curînd posibil. Medicul dumneavoastră sau o clinică de planning familial vă pot face un test din urină; după două săptămîni de la suprimarea menstruaţiei va apărea un hormon în urină care va confirma prezenţa sarcinii. Ca alternativă puteţi face chiar dumneavoastră testul acasă, cu ajutorul unui test de sarcină (Kit) pe care vi-l puteţi cumpăra din farmacii. După 2 luni de la suprimarea menstruaţiei, în urma examenului ginecologic, medicul poate confirma dacă sînteţi gravidă.

KITURILE PENTRU TESTAREA SARCINII LA DOMICILIU

Toate kiturile conţin soluţii chimice pe care le amestecaţi cu cîteva picături de urină. Folosiţi pentru test prima urină de dimineaţă. Diverşi indicatori, cum ar fi culoarea, vă vor semnala dacă sînteţi sau nu gravidă. Aceste teste sînt exacte în condiţiile în care respectaţi instrucţiunile cu grijă, altfel putînd da rezultate false. De aceea cereţi ajutorul medicului care poate stabili dacă sînteţi sau nu gravidă.



CALCULAREA DATEI NAȘTERII

Sarcina durează în jur de 266 de zile începînd din momentul fecundației pînă la naștere. Cel mai potrivit moment pentru concepție este cel al ovulației. La un ciclu normal care durează 28 de zile, ovulația are loc cam cu 14 zile înainte de apariția menstruației. Deci, numărînd 280 de zile (266 plus 14) din prima zi a ultimei menstruații, puteți afla data probabilă a nașterii. Țineți minte că acest calcul e doar orientativ. Deși sarcina durează în medie 40 de săptămîni, durata unei sarcini normale se poate situa între 38 și 42 de săptămîni.



CE TREBUIE SĂ EVITAȚI

În timpul sarcinii evitați să fumați, să consumați băuturi alcoolice și să folosiți orice fel de medicamente, cu excepția celor recomandate de medic, mai ales în primele trei luni de sarcină, cînd se formează organele bebelușului.

Fumatul

Acesta poate lipsi bebelușul de oxigen. Nou-născuții unor mame care fumează se confruntă cu pericolul de a fi născuți prematur și de a avea o greutate mai mică la naștere. Fumatul crește riscul de avort, de naștere a unui copil mort, a unui copil cu malformații sau a unui copil care moare la scurt timp după naștere. Cu cît fumați mai mult, cu atît riscul e mai mare, deci opriți complet fumatul. Dacă chiar nu puteți renunța la fumat, schimbați țigările cu unele cu conținut scăzut în gudron, raționalizați numărul acestora, nu trageți în piept și aruncați țigara după ce ați fumat jumătate din ea. Medicii cred că fumatul pasiv ar putea fi un factor cauzator al morții subite la nou-născuți, deci evitați o atmosferă îmbîcsită de fum de țigară cînd sînteți însărcinată. Protejați-vă copilul de inhalarea fumului de țigară produs de cei din jur.

Alcoolul

Consumul crescut de băuturi alcoolice în timpul sarcinii poate afecta serios dezvoltarea bebelușului.

Nimeni nu știe exact care e cantitatea de băuturi alcoolice care să nu dăuneze și, în consecință, cel mai bine e să nu consumați deloc alcool în timpul sarcinii. În orice caz nu beți mai mult de 2 unități de alcool o dată sau de două ori pe săptămînă (o unitate de alcool este echivalentă cu un pahar cu vin sau cu aproximativ 250 ml de bere slabă). Evitați băuturile spirtoase.

Medicamentele

Multe medicamente au efecte negative sau necunoscute asupra bebelușului, așa încît evitați să luați medicamente în timpul sarcinii, cu excepția celor prescrise de medicul care știe că sînteți însărcinată. Nu luați nici chiar medicamentele pe care le-ați utiliza în mod normal pentru suferințele minore, cum e aspirina de exemplu. În situația în care luați medicamente pentru o afecțiune cronică, cum e diabetul, este posibil ca medicul să vă modifice dozele.

Alți factori de risc

Materiile fecale ale cîinilor și pisicilor și carnea crudă sau insuficient pregătită termic pot conține un parazit denumit toxoplasma, care poate afecta în mod serios bebelușul în timpul vieții intrauterine. Să vă spălați pe mîini după ce puneți mîna pe carnea crudă și să nu mîncați carne insuficient pregătită termic. Evitați să goliți tăvița cu materiile fecale de la pisică (dacă totuși trebuie, folosiți mănuși și apoi spălați-vă pe mîini). Folosiți mănuși cînd lucrați în grădină. Spălați bine toate fructele și legumele înainte să le mîncați, pentru a îndepărta orice urmă de pămînt.

ÎNCEPUTUL VIEȚII

ÎN TIMPUL PRIMELOR OPT SĂPTĂMÎNI de sarcină bebelușul se dezvoltă pornind de la o singură celulă și evoluează pînă la un embrion care începe să aibă trăsături omenești.

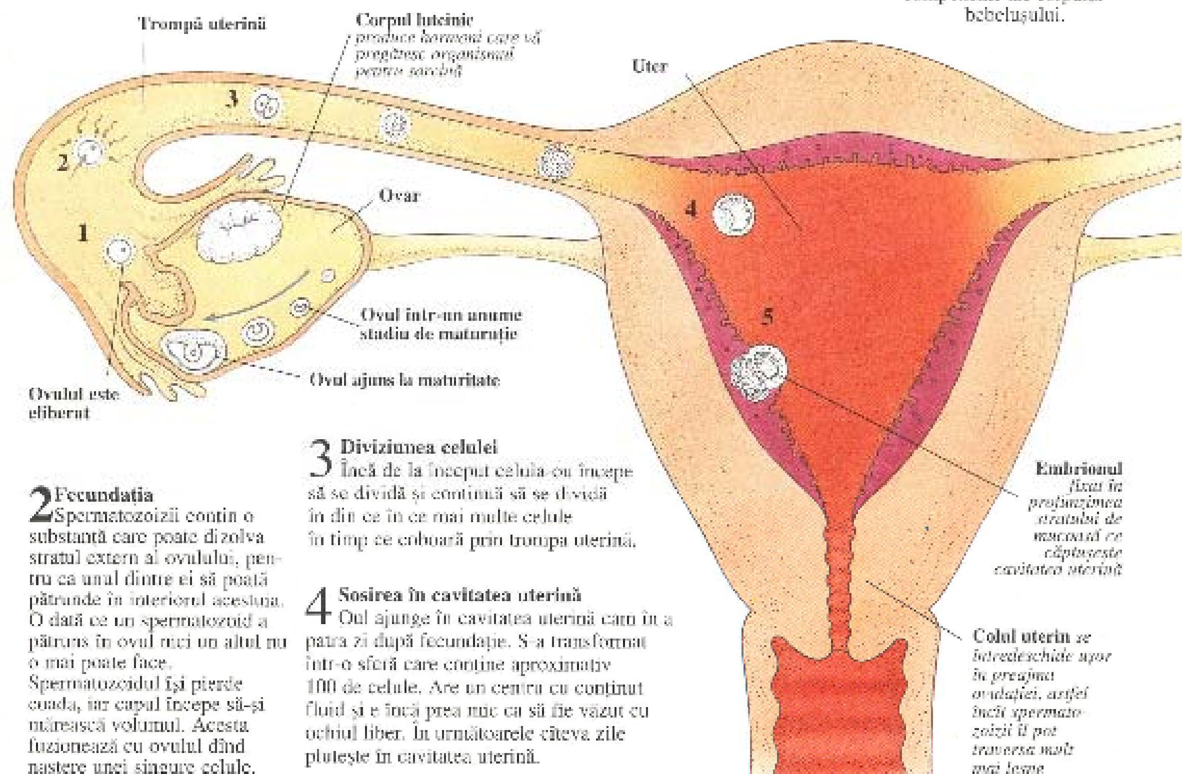
PRIMELE 4 SĂPTĂMÎNI DE VIAȚĂ

1 Ovulația
În jurul celei de-a 14-a zile a ciclului menstrual, dintr-unul din ovare este eliberat un ovul matur și devine posibilă fecundația. Ovulul este captat de franjurile situate în capătul trompei uterine, după care este absorbit în interiorul acesteia. Ovulul poate supraviețui pînă la 24 de ore; dacă nu e fecundat, este eliminat prin vagin o dată cu o parte din mucoasa care căptușește cavitatea uterină, ceea ce constituie menstruația.

Mișcarea spermatozoizilor
În timpul orgasmului bărbatul poate ejacula între 200 și 400 de milioane de spermatozoizi în vaginul femeii. Mulți se risipesc sau se pierd pe drum. Totuși unii dintre ei înoată și străbat mucusul secretat de colul uterin, care devine mai puțin dens și dispus într-un strat mai subțire în perioada ovulației, și traversează uterul ajungînd în trompa uterină. Dacă ovulul n-a fost eliberat, spermatozoidul mai poate aștepta, el supraviețuind în trompă maximum 48 de ore.



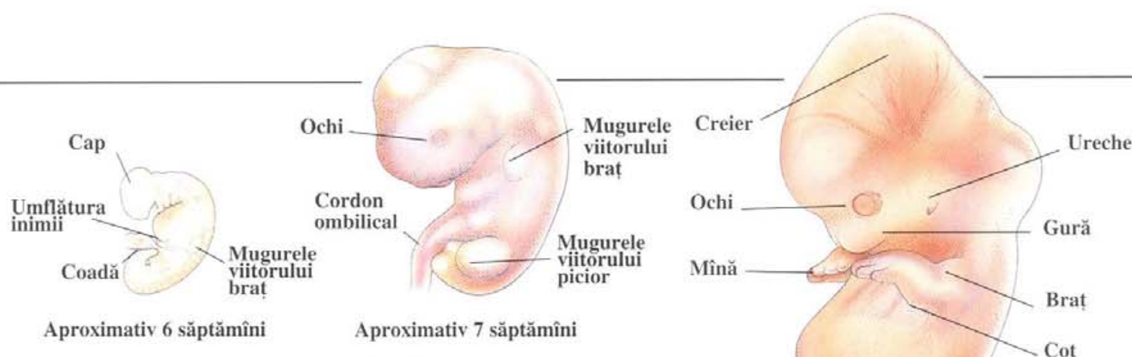
5 Nidația
Spre sfîrșitul săptămînii a 3-a, oul începe să se fixeze în stratul de mucoasă gros și moale care căptușește cavitatea uterină. Acest proces se numește nidație. Cînd oul este bine fixat în stratul de mucoasă care căptușește cavitatea uterină, procesul concepției este considerat complet. Prelungiri asemănătoare buretelui, pornite din stratul extern de celule al embrionului, încep să pătrundă prin mucoasa care căptușește cavitatea uterină pentru a se conecta la vasele de sînge ale mamei. Acestea formează ulterior placenta. Unele dintre celule vor forma cordonul ombilical și membranele care vor proteja bebelușul. Celulele din interiorul oului se vor diviza în 3 straturi care vor da naștere diferitelor părți componente ale corpului bebelușului.



2 Fecundația
Spermatozoizii conțin o substanță care poate dizolva stratul extern al ovulului, pentru ca unul dintre ei să poată pătrunde în interiorul acestuia. O dată ce un spermatozoid a pătruns în ovul nici un altul nu o mai poate face. Spermatozoidul își pierde coada, iar capul începe să-și mărească volumul. Acesta fuzionează cu ovulul dînd naștere unei singure celule.

3 Diviziunea celulei
Încă de la început celula-ou începe să se dividă și continuă să se dividă în din ce în ce mai multe celule în timp ce coboară prin trompa uterină.

4 Sosirea în cavitatea uterină
Oul ajunge în cavitatea uterină cam în a patra zi după fecundație. S-a transformat într-o sferă care conține aproximativ 100 de celule. Are un centru cu conținut fluid și e încă prea mic ca să fie văzut cu ochiul liber. În următoarele cîteva zile plutește în cavitatea uterină.



Aproximativ 6 săptămîni

Aproximativ 7 săptămîni

Aproximativ 8 săptămîni

ÎNTRE SĂPTĂMÎNA a 5ª și a 6ª

- Embrionul plutește într-un sac plin cu un lichid.
- Are un sistem nervos central într-un stadiu incipient de dezvoltare.
- Pe suprafața corpului au apărut 4 adîncituri superficiale care vor deveni mai tîrziu ochii și urechile bebelușului.
- Embrionul posedă elementele incipiente ale aparatului digestiv, schița gurii și a obrajilor.
- Se dezvoltă stomacul și toracele. Inima se vede ca o umflătură în partea din față a toracelui; la sfîrșitul săptămînii va începe să bată.
- Începe să se formeze un sistem de vase sanguine.
- Își fac apariția 4 minusculi muguri ce reprezintă viitoarele membre.

Lungime: Embrionul măsoară în acest moment 6 mm, aproximativ dimensiunea unui sîmbure de măr.



SĂPTĂMÎNA a 7ª

- Capul pare mare și e înclinat spre torace. Se constituie fața; ochii sînt situați pe părțile laterale ale capului și, deși sînt închiși, sub pielea care îi acoperă se observă un pigment de culoare neagră.
- Brațele și picioarele se disting cu claritate; la capete prezintă despicături care vor constitui degetele.
- Inima începe să funcționeze făcînd sîngele să circule prin corpul embrionului.
- Schița sistemului nervos al bebelușului este aproape completă.
- Încep să se dezvolte celulele oaselor.
- Embrionul posedă plămîni, intestin, ficat, rinichi și organe genitale interne, toate însă în diverse stadii de dezvoltare.

Lungime: Embrionul măsoară acum 1,3 cm, aproximativ dimensiunea unei boabe mici de strugure.



SĂPTĂMÎNA a 8ª

- Embrionul poate fi numit din acest moment făt.
- Toate organele interne importante și-au făcut apariția, ele aflîndu-se într-un stadiu incipient de dezvoltare și nefiind situate încă în poziția finală.
- Se poate recunoaște fața: nasul pare să aibă un vîrf, nările sînt prezente și ele, iar obrajii se unesc formînd gura. Deja este prezentă limba.
- Se formează urechea internă responsabilă cu echilibrul și auzul.
- Degetele devin mai evidente, deși sînt încă unite printr-o membrană.
- Brațele și picioarele s-au lungit, distingîndu-se în același timp umerii, coatele, șoldurile, genunchii.
- Deși bebelușul se mișcă destul de mult, nu-l puteți simți.



Lungime: Acum bebelușul măsoară 2,5 cm, aproximativ mărimea unei căpșuni.

GEMENII

La un total de 80 de sarcini, aproximativ una e gemelară. Dacă în familia dumneavoastră au fost gemeni, șansele de a avea gemeni sînt mai mari.

Gemenii bivitelini sînt cei care provin în urma fecundării a două ovule de către doi spermatozoizi. Frecvența acestui tip de gemeni e de trei ori mai mare decît a celuilalt tip. Gemenii bivitelini au fiecare propria placentă, pot fi sau nu de același sex și nu seamănă între ei mai mult decît seamănă de obicei frații și surorile.

Gemenii univitelini apar ca urmare a fecundării unui singur ovul care ulterior se împarte în două jumătăți, fiecare dintre acestea dînd naștere unui bebeluș identic cu celălalt. Bebelușii împart aceeași placentă, sînt de același sex, au aceleași trăsături fizice și aceeași zestre genetică.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Pot să influențez sexul copilului?

Sexul copilului e determinat de spermatozoid, care poate avea un al doilea cromozom X sau Y. Cercetările arată că spermatozoizii ce determină sexul masculin (Y) al copilului înoată mai repede, dar trăiesc mai puțin comparativ cu celălalt tip (X). Astfel puteți să vă creșteți șansele de a avea un băiețel dacă faceți dragoste *cînd* sînteți în perioada de maximă fertilitate (cam cu 14 zile înaintea datei la care s-ar produce menstruația); dacă doriți o fetiță, actul sexual ar trebui să aibă loc cu trei zile *înainte* de punctul de maximă fertilitate.

SĂPTĂMÎNA a 12ª

BEBELUȘUL ARE UN aspect din ce în ce mai omenesc, deși capul e încă mare raportat la trunchi și la membre care, cu toate că sînt constituite în întregime, au dimensiuni reduse. Ar trebui ca neplăcerile legate de perioada de început a sarcinii să înceapă să dispară. E momentul să faceți prima consultație prenatală.

CE SCHIMBĂRI AU LOC

- În cazul în care ați avut grețuri sau ați suferit de starea de „rău de dimineață" aflați că acestea se vor ameliora.
- Veți constata probabil că nu mai simțiți nevoia să urinați atît de des ca înainte.
- Datorită modificărilor hormonale, emotivitatea va fi încă prezentă, ca și starea de indispoziție produsă de lucruri minore.
- Constipația poate constitui o problemă în timpul sarcinii și se datorează încetinirii mișcărilor intestinului.
- Volumul sîngelui a crescut și, drept urmare, plămînii, rinichii și inima trebuie să facă față unui efort mai mare.

Obișnuința *de a sta dreaptă e utilă pentru perioada avansată a sarcinii*

Sînii *vor deveni mai grei și poate mai sensibili*



Poziția bebelușului în uter

Forma corpului *e probabil foarte aproape de cea obișnuită*

Fundul uterului *poate fi simțit chiar deasupra osului pubian*



Urechea externă *e bine dezvoltată*

Degete minuscule *și-au făcut apariția*

VEDEȚI ȘI:
Consultația prenatală paginile 34-36
Exerciții prenatale paginile 45-47
Să mîncăm sănătos paginile 50-53
Urinarea frecventă pagina 41
„Răul de dimineață" pagina 41
Sutien pentru sarcină pagina 23
Protejarea spatelui pagina 44

CREȘTEREA ÎN GREUTATE

Primele trei luni

Dacă vărsăturile n-au constituit o problemă, ați putea lua în greutate 1,2 kg, adică aproximativ 10% din totalul creșterii în greutate de-a lungul sarcinii. Creșterea totală în greutate ideală pînă la această dată: 2 kg.



BEBELUȘUL

Lungime 6,5 cm

Greutate 18 g

CURSURILE PRENATALE

CE SĂ FACEȚI

- Cumpărați un sutien care să vă susțină bine sînii.
- Verificați dacă alimentația e variată și compusă din alimente proaspete.
- Pentru a evita constipația, beți multă apă și introduceți în meniu alimente bogate în fibre.
- Planificați-vă un consult stomatologic.
- Spuneți-i patronului că sînteți gravidă și că vreți ore libere, necesare pentru consultațiile prenatale.
- Prezentați-vă la policlinică pentru primul examen medical general prenatal.
- Interesați-vă care e modalitatea de a urma la policlinică tratamentele stomatologice pe perioada sarcinii.
- Practicați cu regularitate exerciții fizice pentru perioada prenatală. Înotați.
- Dacă doriți, înscrieți-vă la orele de exerciții fizice prenatale.
- Interesați-vă de alte cursuri prenatale, în zona în care locuiți.

BEBELUȘUL CREȘTE

- Toate organele interne s-au format și majoritatea funcționează. De aceea, în acest moment, e foarte puțin probabil ca bebelușul să fie afectat de infecții sau medicamente.
- S-au dezvoltat pleoapele și sînt închise deasupra ochilor.
- Urechile bebelușului au lobi.
- Membrele sînt formate și au degete.
- Încep să crească unghii minuscule.
- Se dezvoltă mușchii, ceea ce-i permite bebelușului mult mai multă mișcare. Poate să-și îndoaie și să-și depărteze degetul mare de la picior. Poate să strîngă pumnul.
- Își poate mișca mușchii feței, determinînd expresia de nemulțumire, își țuguie buzele și-și deschide și închide gura.
- Poate suge și înghiți din lichidul care-l înconjoară. Poate urina.

GÎNDIȚI-VĂ ce tip de cursuri vi s-ar potrivi cel mai bine. E firesc să vă alegeți un curs introductiv – de exemplu mijloacele pentru menținerea sănătății în timpul sarcinii – cursurile propriu-zise începînd cu 8–10 săptămîni înaintea nașterii. Se pot face exerciții de gimnastică prenatală pe parcursul întregii sarcini.

ALEGEREA UNUI CURS

Cursuri diferite aprofundează subiecte diferite, deci alegeți cursul care se ocupă în detaliu de subiectul care vă interesează. Există 3 tipuri principale de cursuri și s-ar putea să doriți să mergeți la mai mult de unul. Toate aceste cursuri se ocupă de travaliu și naștere.

Cursurile din spital

Aceste cursuri gratuite constituie o bună sursă de informare asupra conduitei și activității obișnuite ce se desfășoară în spitalul în care veți naște și probabil că veți vizita sala de naștere și compartimentele maternității. Singurul inconvenient constă în faptul că de obicei există mulți cursanți și cursurile se pot transforma în prezentare de filme, fiind astfel dificil să puneți întrebări.



Elementele de bază ale îngrijirii copilului În timpul cursurilor este amuzant și util să învățați cum să vă îngrijiți copilul.

Cursurile locale

Întrebați-vă moașa unde se țin aceste cursuri. Și ele sînt gratuite, dar sînt mai restrînse ca participare și mai prietenoase comparativ cu cele din spital. Aici veți întîlni persoanele care vor avea grijă de dumneavoastră și de bebelușul dumneavoastră, precum și alte viitoare mame. Cursul va pune accent pe îngrijirea bebelușului; va acoperi și subiectul travaliului și nașterii. Dacă veți dori să nașteți în spital, veți avea posibilitatea de a vizita spitalul unde veți naște. S-ar putea ca și partenerul să fie invitat la unele cursuri.

Alte cursuri

Acestea sînt susținute de diverse organizații și de obicei se percepe o taxă; există și scutiri de taxă. Cursurile se ocupă în special cu exerciții fizice pentru perioada prenatală și cu diverse tehnici precum cele de relaxare, utile în timpul nașterii. Cu această ocazie puteți cunoaște alte mame din zona în care locuiți. De obicei și partenerul va fi încurajat să participe la aceste cursuri.



Sfaturi pentru travaliu Masajul e una dintre tehnicile pe care dumneavoastră și partenerul ați putea-o deprinde pentru a face față travaliului.

SĂPTĂMÎNA a 16ª

VĂ AFLAȚI ÎN al doilea trimestru de sarcină și ar trebui să vă simțiți bine și plină de energie. Începe să se vadă că sînteți gravidă și veți avea nevoie de haine mai lejere. Bebelușul e aproape constituit și din săptămîna a 14-a se hrănește prin intermediul placentei. În săptămînile următoare va crește și se va dezvolta încît, după naștere, să fie capabil să ducă o viață în afara uterului.

CE SCHIMBĂRI AU LOC

- Ar trebui să vă simțiți mult mai bine.
- Se amplifică excitația și senzația de plăcere sexuală.
- Pot apărea modificări ale pigmentației pielii: mamelonul și aria din jurul lui se pot închide la culoare și poate apărea pe mijlocul abdomenului o linie închisă la culoare *(linea nigra)*. Aceasta se decolorează curînd după naștere.
- Apetitul va crește pe măsură ce copilul se dezvoltă.
- Hainele obișnuite probabil vă vor fi prea strîmte, dar nu sînteți încă pregătită pentru îmbrăcămintea de gravidă.

Alunițele și pistruii *se pot închide la culoare o dată cu accentuarea pigmentării pielii*

Sînii *pot să aibă încă aceleași dimensiuni: veți constata mărirea lor în cursul săptămînilor următoare*

Începeți *să vă pierdeți linia taliei*

Abdomenul *începe să se rotunjească ușor*



Poziția bebelușului în uter



Capul *pare mult prea mare raportat la trunchi*

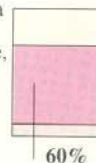
Bebelușul *are acum și gît*

Degetele *au amprente proprii și individualizate*

CREȘTEREA ÎN GREUTATE

Trimestrul al II-lea

În cursul trimestrului al II-lea trebuie să vă așteptați să cîștigați 5–7 kg în greutate, 50–60% din totalul greutății cîștigate în timpul sarcinii. Creșterea totală în greutate ideală pînă la această dată: 2,5 kg.



BEBELUȘUL

Lungime
16 cm

Greutate
135 g

VEDEȚI ȘI:
Alfafetoproteina pagina 37
Amniocenteza pagina 37
Să mănînci sănătos paginile 50-53
Relaxarea și respirația paginile 48-49
Culoarea pielii pagina 21
Fumatul pagina 13
Suplimente pagina 52
Ultrasunetele pagina 37



SENTIMENTE AMESTECATE

DUMNEAVOASTRĂ ȘI PARTENERUL trăiți sentimente amestecate în ceea ce privește sarcina. Nu fiți surprinsă dacă, pe lîngă entuziasmul și emoția pe care le simțiți, se întîmplă uneori să vă cuprindă descurajarea. Încercați să înțelegeți și să treceți peste orice stare negativă; foarte probabil totul va dispărea după naștere.

NELINIȘTI FIREȘTI

Cea mai bună metodă pentru a risipi orice îngrijorare pe care ați putea-o avea în legătură cu bebelușul sau cu rolul dumneavoastră de părinte este aceea de a vorbi deschis despre ele cu cei din jur. Aceasta vă și ajută să aflați cît mai multe despre sarcină.

Dumneavoastră

E firesc pentru starea dumneavoastră sufletească de emoție și nerăbdare să fiți cuprinsă uneori de gînduri sumbre. S-ar putea să vă faceți griji cu privire la sentimentele pe care le veți avea față de bebeluș, dar, de îndată ce acesta se va naște și veți face cunoștință reciproc, va apărea sentimentul de iubire. De asemenea, s-ar putea să vă simțiți deprimată datorită modificărilor siluetei și chiar să nutriți resentimente față de bebeluș ca fiind răspunzător pentru tot ceea ce are de suferit corpul dumneavoastră.
Totuși, după naștere, cu ajutorul unor exerciții fizice ușoare veți reveni la forma inițială.

Partenerul dumneavoastră

Bebelușul devine o realitate cînd îl vedeți pentru prima oară pe ecranul ecografului. De acum înainte s-ar putea să vă simțiți exclus și probabil gelos pe bebelușul care captează toată atenția, dar în același timp s-ar putea să vă simțiți și emoționat. Dacă sînteți îngrijorat cu privire la posibilitățile financiare de a susține întreaga familie, încercați să vă planificați bugetul.

Amîndoi

Este normal să aveți emoții cînd vă gîndiți la bebeluș și să fiți îngrijorați pentru că nu vă simțiți încă pregătiți pentru rolul de părinți. Dacă sînteți neliniștiți în ceea ce privește travaliul și nașterea, informați-vă despre acestea și practicați exerciții fizice pentru respirație de exemplu, în așa fel încît să vă simțiți mai stăpîni pe situație cînd va sosi momentul.

CE SĂ FACEȚI

- Întrerupeți fumatul dacă n-ați făcut-o încă. Încurajați-vă partenerul să facă același lucru.
- Nu folosiți creșterea poftei de mîncare ca pretext pentru a mînca alimente nerecomandate; mîncați sănătos și urmăriți-vă curba greutății.
- Începeți să luați fier și acid folic, ca supliment, dacă nu aveți greață și dacă v-au fost recomandate de medic. Luați-le după mese.
- Faceți cea de-a doua vizită medicală prenatală la policlinică. Probabil vi se vor efectua o ecografie și analizele de control. Amniocenteza se face cam tot acum, dacă există o cît de mică suspiciune cu privire la prezența vreunei anomalii.

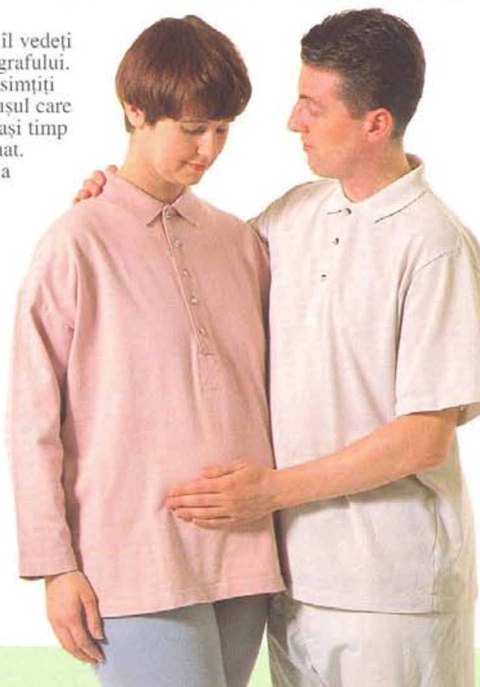
BEBELUȘUL CREȘTE

- Sprîncenele și genele cresc, iar corpul, inclusiv fața sînt acoperite cu un păr fin și pufos (denumit *lanugo*).
- Pielea e atît de subțire încît e transparentă; prin ea se zărește rețeaua de vase sangvine.
- S-au format articulațiile membrelor superioare și inferioare și a început să se dezvolte osul compact.
- Organele genitale sînt suficient de dezvoltate pentru a fi vizibile, dar nu se pot detecta întotdeauna la ecografie.
- Toracele prezintă mișcări respiratorii.
- Își poate suge degetul mare de la mînă.
- Se mișcă de colo pînă colo viguros, dar probabil că nu-l simțiți încă.
- Inima îi bate cam de două ori mai repede decît a dumneavoastră; medicul sau moașa o poate auzi cu ajutorul unui dispozitiv de amplificare a sunetelor după săptămîna a 14-a.
- Crește într-un ritm rapid în această lună.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Cum pot fi sigură că bebelușul va fi normal?

Riscurile ca bebelușul să prezinte anomalii sînt foarte reduse. Majoritatea acestora apar în primele săptămîni și determină un avort. Pînă în săptămîna a 13-a bebelușul este complet format, de acum înainte fiind foarte puțin probabil ca acesta să evolueze prost. Dacă, analizîndu-vă stilul de viață, nu veți descoperi elemente ce l-ar putea afecta, înseamnă că ați redus riscul de apariție a unor anomalii.



SĂPTĂMÎNA a 20ª

PROBABIL CĂ VĂ SIMȚIȚI foarte bine în această perioadă de mijloc a sarcinii. Arătați și vă simțiți radioasă, datorită îmbunătățirii remarcabile a calității pielii și părului. Dacă vă simțiți bine, e momentul potrivit să plecați într-o vacanță. Ar trebui să fi simțit deja emoția perceperii mișcărilor bebelușului.

CE SCHIMBĂRI AU LOC

- Pigmentarea pielii poate deveni mai evidentă, dar va dispărea după naștere.
- Sînii pot produce colostru, o substanță fluidă, tulbure care satisface toate nevoile bebelușului în primele zile după naștere. Nu trebuie să faceți altceva decît să-l ștergeți cu o compresă; nu încercați să stoarceți sînul.
- S-ar putea să aveți unele neplăceri obișnuite sarcinii, cum ar fi sîngerarea gingiilor și accentuarea scurgerilor vaginale. Articulațiile și ligamentele se destind și, în consecință, e destul de probabil să aveți diverse probleme cu spatele sau să apară alte suferințe și dureri.

Mameloanele *se închid la culoare în timpul sarcinii*

Sînii *probabil că s-au mărit semnificativ*

Partea superioară a uterului *se află la nivelul ombilicului*



Poziția bebelușului în uter



Bebelușul *poate prinde ferm cu ajutorul mîinilor*

Picioarele *sînt proporționale în raport cu restul corpului*

Prima dată veți simți *mișcarea bebelușului în abdomen ca pe o fîlfîire slabă*

VEDEȚI ȘI:

Acuze obișnuite paginile 40-42
Alimentația sănătoasă paginile 50-53
Trusoul bebelușului pagina 27
Protejați-vă spatele pagina 44

CREȘTEREA ÎN GREUTATE în jurul săptămînii a 20ª de sarcină
În această lună vă puteți aștepta la o creștere în greutate cam de 0,5 kg pe săptămînă. Acum aveți mare grijă să mîncați sănătos: următoarele cîteva săptămîni se caracterizează prin creșterea maximă a bebelușului cît și a greutății dumneavoastră. Creșterea totală în greutate ideală pînă la această dată: 3 kg.

BEBELUȘUL
Lungime 25 cm
Greutate 340 g

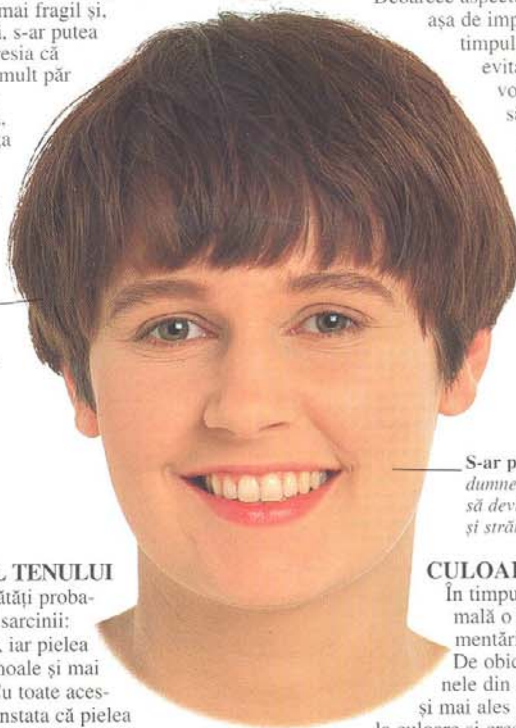
ARĂTAȚI BINE

S-AR PUTEA SĂ ARĂTAȚI și să vă simțiți cel mai bine în timpul lunilor de mijloc ale sarcinii – cu părul strălucitor, obraji trandafirii și piele moale, fină și sănătoasă. Nu toată lumea înflorește însă; nivelurile înalte de hormoni pot să nu aibă un efect favorabil asupra pielii, unghiilor și părului, dar toate modificările neplăcute dispar de obicei după naștere.

PĂRUL

Părul cu firul viguros și strălucitor reprezintă un fel de răsplată a sarcinii. De menționat că părul nu-și îmbunătățește aspectul întotdeauna: astfel, părul gras poate deveni și mai gras, cel uscat, mai uscat și mai fragil și, în consecință, s-ar putea să aveți impresia că pierdeți mai mult păr ca de obicei. De asemenea, există tendința ca părul de pe față și de pe corp să se închidă la culoare.

Ce să faceți. Dacă părul e uscat și se despică ușor la vîrfuri, folosiți un șampon ușor și balsam și nu-l periați prea des și prea viguros. Spălați părul gras frecvent pentru a-l menține strălucitor. Deoarece aspectul părului e așa de imprevizibil în timpul sarcinii, evitați să-l vopsiți sau să-l faceți permanent.



Găsiți-vă *o tunsoare pe care să o întrețineți ușor*

S-ar putea *ca tenul dumneavoastră să devină mai catifelat și strălucitor*

ASPECTUL TENULUI

Se va îmbunătăți probabil în timpul sarcinii: petele dispar, iar pielea devine mai moale și mai mătăsoasă. Cu toate acestea, puteți constata că pielea devine foarte uscată sau foarte grasă și posibil pătată.

Ce să faceți. Curățați pielea în profunzime. Dacă e uscată, masați-vă ușor cu un produs hidratant pe zonele uscate și adăugați ulei de baie în apa cu care vă spălați. Utilizați cît mai puțin posibil săpunul.

UNGHIILE

S-ar putea să observați că unghiile se fisurează și se rup mai ușor decît de obicei.

Ce să faceți. Folosiți mănuși pentru treburile gospodărești, cît și pentru grădinărit.

CULOAREA PIELII

În timpul sarcinii e normală o accentuare a pigmentării pielii. De obicei alunițele, semnele din naștere, cicatricele și mai ales pistruii se închid la culoare și cresc în dimensiune, iar o linie maronie apare deseori la nivelul abdomenului. Puteți constata de asemenea apariția unor pete maronii sau a „măștii în fluture" (masca de sarcină) la nivelul feței și gîtului. Nu vă îngrijorați, deoarece aceasta dispare curînd după naștere.

Ce să faceți. Evitați razele puternice ale soarelui, iar atunci cînd trebuie să ieșiți afară, la soare, folosiți o cremă protectoare cu filtru mare. Nu încercați să decolorați masca de sarcină; dacă doriți să o atenuați, puteți folosi un creion corector pentru decolorarea pielii.

CE SĂ FACEȚI

- Aveți în permanență grijă de dumneavoastră; evitați să vă supuneți spatele unui efort prea mare. Purtați pantofi cu tocuri joase.
- Urmați sfaturile practice ce vă sînt sugerate în paginile 40-42 pentru ameliorarea oricăror altor suferințe.
- E momentul să vă gîndiți la îmbrăcămintea și echipamentul de strictă necesitate pentru bebeluș.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Este recomandabilă o călătorie lungă?

În general călătoriile n-ar trebui să fie contraindicate în timpul sarcinii, dar e preferabil să nu faceți o călătorie lungă singură, cu mașina. Purtați îmbrăcăminte lejeră și confortabilă, faceți scurte întreruperi de cîteva minute cel puțin la fiecare două ore, în timpul cărora faceți cîțiva pași pentru a îmbunătăți circulația sangvină. Nu uitați niciodată să vă luați carnetul de gravidă.

BEBELUȘUL CREȘTE

- Pe cap apare părul.
- Se dezvoltă dinții.
- Se formează vernixul, substanță grasă de culoare albă care protejează pielea bebelușului în uter.
- Brațele și picioarele sînt bine dezvoltate.
- Substanțe cu rol în apărarea bebelușului împotriva unor boli pot fi transmise prin intermediul sîngelui dumneavoastră pentru a-l ajuta să facă față primelor săptămîni de viață extrauterină.
- Bebelușul e foarte activ. Ar trebui să fi simțit primele sale mișcări ca pe o fîlfîire slabă. El poate chiar să reacționeze la zgomotele din afara uterului, dar nu vă îngrijorați dacă nu se mișcă prea mult; de obicei în această perioadă bebelușii sînt mai liniștiți.

SĂPTĂMÎNA a 24ª

DESEORI aceasta e cea mai bună perioadă de sarcină. Probabil că arătați bine și vă simțiți fericită și mulțumită. Dacă n-ați cîștigat în greutate într-un ritm accelerat pînă acum, o veți face în decursul acestei luni. Începe să se vadă că sînteți însărcinată.

CE SCHIMBĂRI AU LOC

- De obicei în această lună sau în următoarea creșterea în greutate se face într-un ritm accelerat.
- De acum va fi mult mai comod să purtați haine lejere.
- Deoarece veți avea o sensibilitate crescută la căldură, transpirația s-ar putea să constituie o problemă. Beți multă apă și evitați să purtați îmbrăcăminte din materiale sintetice.

Creșterea excesivă în dimensiuni *a jumătății superioare a corpului poate fi rezultatul retenției de apă, deci nu va fi permanentă*

Fața poate arăta *destul de umflată, deoarece corpul reține apa în exces*

Areolele mamare, *zonele mai închise la culoare din jurul mameloanelor, vor deveni mai proeminente*

Uterul *se mărește într-un ritm rapid*



Poziția bebelușului în uter



Pielea *va crește în grosime*

Ochii *sînt foarte proeminenți raportați la fața ascuțită*

CREȘTEREA ÎN GREUTATE în jurul săptămînii a 24ª de sarcină

Probabil că veți continua să luați în greutate cam 0,5 kg pe săptămînă, deși, dacă erați subponderală la începutul sarcinii, s-ar putea să creșteți în greutate într-un ritm mai rapid. Creșterea totală în greutate ideală pînă la această dată: 4,5 kg.

BEBELUȘUL
Lungime
33 cm
Greutate
570 g

VEDEȚI ȘI:
Exerciții prenatale
paginile 45-47
Garderoba de sarcină
pagina 25
Relaxarea și respirația
paginile 48-49

BEBELUȘUL ÎN UTER

ÎN PARALEL CU DEZVOLTAREA SA FIZICĂ, bebelușul începe să devină o mică persoană sensibilă, cu trăiri. El stă strîns, ghemuit în uter, înconjurat de lichidul amniotic care are rol de amortizor, obținînd hrana și oxigenul și eliminînd substanțele nefolositoare prin intermediul placentei. În ciuda vîrstei, arată și se comportă aproape la fel ca un bebeluș la naștere.

VEDEREA

Pleoapele sînt încă lipite, dar la sfîrșitul săptămînii a 28-a se deschid și bebelușul va putea să vadă, să închidă și să deschidă ochii.

AUZUL

Vă poate auzi vocea, iar cînd doarme, muzica ascultată cu volum mare îl poate trezi. Poate avea preferințe muzicale și o arată prin mișcările sale.
Tresare la zgomote neașteptate.

EXPRESII FACIALE

Se încruntă, privește cruciș, își țuguie buzele, își închide și deschide gura.

SUPTUL, ÎNGHIȚITUL ȘI RESPIRAȚIA

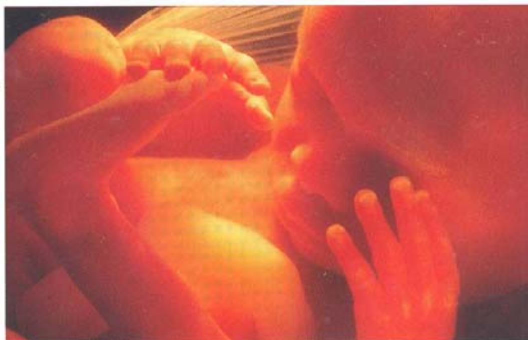
Își suge degetul mare de la mînă și înghite lichidul cald care îl înconjoară, eliminîndu-l sub formă de urină. Deoarece înghite prea mult lichid, uneori sughite. Exersează mișcări respiratorii toracice care îi vor fi utile pentru viața extrauterină.

GUSTUL

Papilele gustative se formează, iar la sfîrșitul săptămînii a 28-a are sensibilitate pentru gustul dulce, acru și amar.

HRĂNIREA

Bebelușul e hrănit prin intermediul placentei și e protejat de lichidul amniotic care este cald și se poate schimba la fiecare patru ore. Acesta reglează temperatura bebelușului și-l protejează împotriva infecțiilor și a loviturilor neașteptate.



MIȘCĂRILE

Lovește cu picioarele și pumnii și uneori face tumbe.

RITMUL SOMNULUI

Adoarme și se trezește fără nici un program și probabil că e cel mai activ cînd mama încearcă să doarmă.

PERSONALITATEA

Partea din creier implicată în dezvoltarea personalității și a inteligenței devine mult mai complexă după luna a 7-a, deci personalitatea se va dezvolta în curînd.



Placenta *furnizează bebelușului toate substanțele nutritive necesare; aproape tot ce intră în corpul dumneavoastră, bun sau rău, ajunge prin placentă la el*

Cordonul ombilical, *format din 3 vase sangvine, acoperite de un strat gelatinos, leagă copilul de placentă*

CE SĂ FACEȚI

- Dacă aveți mameloane plate sau retrase și totuși doriți să alăptați, s-ar putea să existe această posibilitate; discutați cu moașa.
- Țineți-vă picioarele ridicate cît de mult posibil în timpul zilei.
- Continuați exercițiile fizice într-un ritm lent, dar cu regularitate.
- Faceți exerciții de relaxare și de respirație.
- Dacă ați lucrat în cursul anului anterior, întrebați la policlinică despre concediul de maternitate de care puteți beneficia începînd cu săptămîna a 33-a de sarcină.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Care e cel mai bun tip de sutien?
Pentru perioada sarcinii, cel mai potrivit e un sutien (preferabil din bumbac) cu o bandă solidă sub cupe, cu bretele late și cu posibilitatea de a-i ajusta lărgimea. Controlați-vă cu regularitate dimensiunile sînilor, deoarece aceștia își măresc volumul pe parcursul sarcinii. La sfîrșitul sarcinii s-ar putea să aveți nevoie de un sutien cu 2 numere mai mare. Dacă sînii devin foarte grei, purtați un sutien ușor și în timpul nopții.

BEBELUȘUL CREȘTE

- Bebelușul e slab deoarece deocamdată nu s-a depus nici un strat de grăsime.
- Se formează glandele sudoripare la nivelul pielii.
- Mușchii brațelor și ai picioarelor sînt bine dezvoltați, iar bebelușul îi pune la încercare cu regularitate. Are perioade de activitate frenetică; atunci îl simțiți mișcîndu-se neîncetat. Acestea alternează cu perioade de calm.
- Bebelușul poate să tușească și să sughiță; puteți simți sughițul ca pe o mică lovitură.

SĂPTĂMÎNA a 28ª

V-AU MAI RĂMAS doar trei luni de sarcină.
Veți începe să vă simțiți greoaie și stîngace și poate neglijată.
În perioada ultimelor luni, bebelușul acumulează straturi de grăsime.
El este foarte activ și îi puteți observa mișcările.
Dacă s-ar naște acum, ar putea supraviețui cu ajutorul unor îngrijiri medicale speciale.

CE SCHIMBĂRI AU LOC

- S-ar putea să aveți unele suferințe obișnuite sarcinii, cum ar fi arsurile, indigestia, crampele musculare.
- S-ar putea să constatați vergeturi roșiatice pe abdomen.
- În această perioadă se simt uneori contracții fiziologice (false). De obicei nu sînt dureroase.
- S-ar putea să aveți vise despre naștere și despre copil. Acest lucru este aproape normal; visele se datorează probabil poziției neconfortabile din pat sau mișcărilor copilului. Ele nu indică însă vreo suferință a copilului.

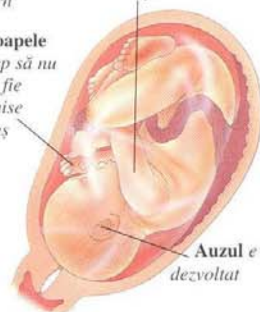
Stați dreaptă *pentru a evita înclinarea spatelui pe măsura creșterii în greutate*

Venele *de la nivelul sînilor vor deveni probabil mai proeminente în timpul sarcinii*



Poziția bebelușului în uter

Fundul uterului *se află cam la jumătatea distanței dintre ombilic și stern*



Corpul, inclusiv fața, *sînt acoperite cu vernix și astfel protejate împotriva apei*

Pleoapele *încep să nu mai fie închise etanș*

Auzul *e bine dezvoltat*

Țesutul gras *se poate depune pe fese, coapse și pe abdomen*

CREȘTEREA ÎN GREUTATE
Ultimul trimestru
În perioada ultimelor luni veți cîștiga în greutate cam 4 kg, 30-40% din totalul greutății cîștigate în timpul sarcinii. Creșterea totală în greutate ideală pînă la această dată: 9 kg.



BEBELUȘUL
Lungime
37cm
Greutate
900g–1kg

VEDEȚI ȘI:
Acuze obișnuite paginile 40-42
Protejați-vă spatele pagina 44
Vergeturi pagina 42

■ CE SĂ FACEȚI ■

■ Aveți grijă să vă odihniți suficient ziua și să vă culcați seara devreme, cît mai des posibil. Dacă lucrați încă, ridicați-vă picioarele în timpul pauzei de prînz și odihniți-vă cînd veniți acasă.

■ Înștiințați-vă în scris șeful despre data cînd intenționați să întrerupeți activitatea și despre data cînd doriți să reveniți la serviciu, după nașterea copilului. Faceți acest lucru cu cel puțin trei săptămîni înainte. Puteți solicita, legal, concediu de maternitate plătit începînd cu săptămîna a 33-a, dar în funcție de tipul serviciului, de distanța pînă la serviciu și de bugetul dumneavoastră, puteți decide să mai lucrați o perioadă.

■ Prezentați-vă la consultația prenatală din policlinică la fiecare două săptămîni de acum și pînă în săptămîna a 36-a. Bătăile inimii bebelușului pot fi auzite, din acest moment, de obicei cu ajutorul unui stetoscop fetal obișnuit.

■ BEBELUȘUL CREȘTE ■

■ Pielea e roșie și încrețită, dar țesutul gras începe să se depună sub ea.

■ Componenta creierului implicată în procesul de gîndire s-a dezvoltat semnificativ, mărindu-și volumul și devenind mai complexă. Un bebeluș de 7 luni poate simți durerea și reacționează foarte asemănător cu cel care se află la termen.

■ Posedă mult mai multe papile gustative față de cele pe care le va avea la naștere, deci sensibilitatea gustativă e foarte dezvoltată.

■ Plămînii nu sînt încă complet dezvoltați, fiind necesară apariția unei substanțe denumite *surfactant* care previne alipirea pereților alveolelor pulmonare.

■ Partenerul poate simți mișcările bebelușului dacă își pune mîna pe abdomenul dumneavoastră și poate chiar să întrevadă forma piciorului sau a funduletului atunci cînd bebelușul dă din picioare sau se întoarce.

GARDEROBA DE SARCINĂ

DUPĂ LUNA a 5-a sau chiar a 6-a de sarcină, multe dintre hainele obișnuite vor putea fi purtate doar dacă sînt ceva mai lejere sau dacă le modificați. Cu toate acestea, achiziționarea unor haine noi s-ar putea să vă ridice moralul, nefiind necesar să le cumpărați de la raionul pentru gravide. Căutați haine atractive, confortabile și ușor de întreținut.



Bluze largi
Tricourile largi cu mînecă scurtă și lungă, cămășile largi și bluzele tricotate arată bine și vă fac să vă simțiți comod, putînd fi purtate și după naștere. Verificați dacă partea de sus e suficient de largă și lungă.



Dați drumul *la cordon atunci cînd abdomenul se mărește*

Pantaloni elastici
Pantalonii cu elastic în talie sînt confortabili și pot fi purtați oricînd; adaptați-i taliei înlocuind elasticul cu un șiret.

CE SĂ ALEGEȚI

Aveți tendința să fiți mai sensibilă la căldură în timpul sarcinii, așa încît cautați haine lejere, subțiri, din bumbac sau alte fibre naturale. Dacă e frig, îmbrăcați-vă cu mai multe rînduri de haine. Evitați hainele strînse în jurul taliei sau care reduc fluxul sangvin, în picioare, cum sînt ciorapii trei sferturi strîmți. Sînt de dorit pantofii confortabili cu tocuri joase, dar cei cu tocuri complet plate trebuie evitați. Probabil că nu veți fi în stare să purtați pantofi cu șireturi, deoarece va fi dificil să le înnodați.



Alegeți *haine suficient de largi sub axile și la nivelul toracelui, deoarece sînii vor crește în dimensiune*

După naștere *e practic pentru alăptat un sarafan cu nasturi în față*

Sarafanul *să nu fie strîns pe talie*

Îmbrăcați-vă șic
Procurarea unui sarafan e o idee bună, deoarece se poate purta în mai multe variante. În zilele răcoroase purtați pe dedesubt un tricou sau o cămașă. Verificați dacă tivul are lungime suficientă, deoarece rochia se va scurta în față pe măsură ce dimensiunile dumneavoastră cresc. Rochiile de gravidă sînt în general cu 2,5 cm mai lungi în față pentru a contracara acest lucru.

SĂPTĂMÎNA a 32ª

AVEȚI NEVOIE de cît mai multă odihnă, așa încît încercați ca în timpul zilei să stați la pat o perioadă. Vă veți simți foarte greoaie și probabil plictisită de starea de graviditate. Acum este timpul să începeți cursurile pentru învățarea rolului de părinte, care vor continua pînă la sfîrșitul sarcinii. Bebelușul e complet constituit, iar corpul său e armonios. Țesutul gras s-a depus sub piele, așa încît, în curînd, va avea forme rotunjite.

CE SCHIMBĂRI AU LOC

- Pe măsură ce bebelușul crește, apasă pe organele dumneavoastră interne; apăsarea determină unele inconveniente, cum ar fi: respirația dificilă și nevoia de a urina mai des. S-ar putea să constatați că pierdeți puțină urină atunci cînd alergați, tușiți, strănutați sau rîdeți.
- S-ar putea să nu mai dormiți la fel de bine ca de obicei.
- Ombilicul se va aplatiza sau chiar va deveni proeminent; va reveni în poziția normală după naștere.
- Articulațiile bazinului se destind în vederea nașterii, de aceea s-ar putea să aveți unele neplăceri în această regiune.



Poziția bebelușului în uter

Linia închisă *la culoare care coboară pe mijlocul abdomenului poate fi foarte evidentă*

Ombilicul *va fi în tensiune și aplatizat deoarece abdomenul crește în dimensiune*



Proporția *între cap și trunchi este aceeași ca la naștere*

Baza toracelui *poate fi sensibilă deoarece uterul apasă în sus*

VEDEȚI ȘI:
Cursurile prenatale pagina 17
Respirație dificilă pagina 40
Urinare frecventă pagina 41
Perineul pagina 45
Tehnicile de relaxare paginile 48-49

CREȘTEREA ÎN GREUTATE
în săptămîna a 32ª de sarcină
Spre sfîrșitul acestei luni, ritmul creșterii în greutate ar trebui să încetinească, chiar dacă creșterea bebelușului e accelerată. Dacă însă continuați să luați în greutate prea mult, eliminați din alimentație glucidele și băuturile pe bază de lapte. Creșterea totală în greutate ideală pînă la această dată: 11 kg.

BEBELUȘUL
Lungime
40,5 cm
Greutate
1,6 kg

CE SĂ FACEȚI

■ Faceți pauze în cursul zilei și ridicați-vă picioarele timp de o oră sau două.
■ Dacă aveți probleme cu somnul, faceți exerciții de relaxare înainte de culcare și încercați să dormiți stînd pe o parte cu un picior îndoit și sprijinit pe o pernă. Încercați să nu vă faceți probleme dacă nu reușiți să dormiți; e foarte normal în această perioadă a sarcinii să fiți trează în timpul nopții.
■ Nu renunțați la exercițiile pentru perineu; sînt importante mai ales dacă pierdeți urină.
■ Prezentați-vă la cursurile prenatale dacă n-au început încă.
■ Faceți-vă analizele la policlinică pentru a verifica dacă aveți anemie și dacă aveți probleme cu Rh-ul.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Îmi fac griji dacă nu cumva bebelușul e afectat în cursul actului sexual. E vreun pericol?
Este firesc să vă faceți griji în acest sens, dar sînt inutile, dacă sarcina evoluează normal. Bebelușul e protejat de sacul amniotic și înconjurat de lichidul amniotic, un fel de amortizor pentru el, deci nu pățește nimic în timpul actului sexual. Medicul sau moașa vă va spune dacă există vreun pericol, cum ar fi prezența placentei jos inserate.

BEBELUȘUL CREȘTE

■ Bebelușul arată aproape ca la naștere, dar e nevoie să mai crească.
■ Acum face distincție între întuneric și lumină.
■ Deoarece e mai puțin spațiu în cavitatea uterină, probabil că s-a întors cu capul în jos fiind gata să se nască.

TRUSOUL BEBELUȘULUI

CUMPĂRAȚI ACUM următoarele articole de bază pentru un nou-născut.



Alegeți *acel tip de costumaș care se deschide în față și în jurul coapselor, și se închide cu capse*

TRUSOU

Veți avea nevoie de:
■ un cărucior, un pătuț sau un coșuleț în care să doarmă bebelușul;
■ așternut corespunzător;
■ o pătură moale și ușoară;
■ un scaun pentru transportul copilului în mașină; e un fel de dublură a scaunului din mașină;
■ o cădiță pentru bebeluș;
■ 2 prosoape moi;
■ mușama;
■ diverse tipuri de scutece;
■ biberon (dacă-l veți hrăni artificial).

ÎMBRĂCĂMINTE

Ar trebui să aibă mărimea de 60 cm.
Veți avea nevoie de:
■ 6 pieptărașe cu decolteul larg sau în formă de plic
■ 8 costumașe elastice
■ 2 jachețele tricotate
■ 2 costumașe pentru noapte
■ 2 perechi de șosete moi
■ pălărie de soare sau căciuliță din lînă.

RELAȚIA CU PARTENERUL

ÎN TIMPUL sarcinii plăcerea actului sexual poate fi amplificată de starea de excitație care este indusă mult mai ușor datorită nivelurilor crescute de hormoni, la care se adaugă lipsa grijii pentru contracepție.

ALTE MANIFESTĂRI DE IUBIRE

E posibil să existe perioade cînd vă pierdeți interesul pentru raporturile sexuale, în special în primele și ultimele săptămîni de sarcină. Asta nu înseamnă că trebuie să încetați să vă arătați sentimentele de iubire unul față de celălalt. Chiar dacă sînteți prea obosită sau vă e greu să faceți dragoste, căutați alte căi să vă arătați afecțiunea, cum ar fi sărutul, îmbrățișările, mîngîierile.

SCHIMBAREA POZIȚIEI

În ultimele săptămîni de sarcină s-ar putea să vi se pară că poziția bărbatului deasupra e destul de incomodă. Experimentați alte poziții; poate stînd deasupra partenerului, sau pe la spate, sau stînd fiecare pe o parte.



SĂPTĂMÎNA a 36ª

DE ACUM ÎNCOLO ar trebui să nu mai lucrați și să începeți să vă pregătiți pentru naștere. Probabil sînteți nerăbdătoare să se termine o dată cu sarcina, dar aveți încă temeri în ce privește travaliul, nașterea și îndeplinirea rolului de părinte. Bebelușul ocupă tot spațiul din uter și mai degrabă lovește cu pumnii și picioarele decît să-și modifice poziția întregului corp. Dacă s-ar naște acum, ar avea șanse mari de supraviețuire.

CE SCHIMBĂRI AU LOC

- Dacă e prima sarcină, arsurile, indigestia și dificultățile în respirație ar trebui să se atenueze o dată ce capul bebelușului a coborît în bazin.
- Vezica urinară e sub presiune, așa încît veți urina și mai des.
- Probabil vă veți simți obosită datorită somnului prost și a greutății copilului.
- „Instinctul de cuib" e deseori puternic; s-ar putea să vă simțiți așa de plină de energie încît să faceți curățenie prin toate dulapurile și sertarele din casă. Nu exagerați: puteți să vă extenuați cu ușurință.



Poziția bebelușului în uter

Abdomenul care crește *vă va modifica centrul de greutate obișnuit, deci aveți grijă de poziția dumneavoastră*



O dată ce țesutul gras s-a depus, **bebelușul se rotunjește**

Pielea *lui e roz*

Părul *poate să fi crescut pînă la 5 cm*

Capul *bebelușului s-ar putea să fi coborît în bazin pînă acum*

VEDEȚI ȘI:
Trusoul bebelușului pagina 27
Urinarea frecventă pagina 41
Pregătirea pentru naștere paginile 54-55
Protejarea spatelui pagina 42
Tehnici de relaxare paginile 48-49
Glezne umflate pagina 42
Varice pagina 42

CREȘTEREA ÎN GREUTATE
în săptămîna a 36ª de sarcină

Ritmul creșterii în greutate a încetinit și s-ar putea opri. Dacă greutatea totală cîștigată în timpul sarcinii e mai mică de 13 kg, puteți reveni ușor la greutatea dinaintea sarcinii. Creșterea totală în greutate ideală pînă la această dată: 12 kg

BEBELUȘUL
Lungime
46 cm
Greutate
2,5 kg

ODIHNA ÎN TIMPUL SARCINII AVANSATE

CE SĂ FACEȚI

- Ridicați-vă des picioarele pentru a preveni umflarea gleznelor și apariția varicelor.
- Mergeți săptămînal la policlinică pentru control medical.
- Dacă veți naște în spital, vizitați sala de nașteri și celelalte compartimente ale maternității, dacă n-ați făcut-o încă.
- Cumpărați-vă un sutien pentru perioada de alăptare.
- Cumpărați alimente în cantitate suficientă pentru perioada cît veți sta în spital și cea imediat următoare întoarcerii acasă.
- Pregătiți-vă bagajele pentru spital, iar dacă veți naște acasă, adunați toate lucrurile de care veți avea nevoie.
- Controlați dacă sînt pregătite toate lucrurile de care are nevoie copilul.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Partenerul meu ar trebui să fie lîngă mine în timpul nașterii?
Multe spitale încurajează participarea partenerilor. Nașterea poate fi un proces îndelungat pe care-l traversați singură, dacă nu aveți pe cineva apropiat cu care să împărțiți această experiență, iar alegerea cea mai firească ar fi partenerul dumneavoastră. Dar dacă el chiar nu dorește să fie prezent, în locul lui poate să fie lîngă dumneavoastră o rudă sau o prietenă bună.

BEBELUȘUL CREȘTE

- Dacă e primul copil, e posibil să-i fi coborît capul în bazin, fiind pregătit să se nască.
- În vîrfurile degetelor i-au crescut unghii moi.
- Ar trebui ca testiculele băieților să fi coborît în scrot.
- Bebelușul va cîștiga în greutate aproximativ 28 g în fiecare zi din cele 4 săptămîni de sarcină rămase.

ÎN TIMPUL ULTIMELOR săptămîni probabil că veți obosi repede. Nu veți dormi la fel de bine ca de obicei și în plus vă veți simți extenuată de surplusul de greutate pe care îl purtați cu dumneavoastră continuu. Important este nu să luptați împotriva oboselii, ci să vă odihniți cît mai mult.



EVITAȚI SĂ VĂ OBOSIȚI

Ridicați-vă picioarele în timpul zilei ori de cîte ori simțiți nevoia. Gîndiți-vă să faceți lucruri care să vă relaxeze atunci cînd vă odihniți: faceți exerciții ușoare de relaxare, ascultați muzică liniștitoare, citiți o carte, o revistă sau tricotați. Încercați să vă faceți treburile într-un ritm mai lent decît de obicei, ca să nu vă extenuați.

SUTIENUL PENTRU PERIOADA DE ALĂPTARE

DACĂ DORIȚI să vă alăptați copilul după naștere, veți avea nevoie de cel puțin două sutiene speciale pentru alăptare. Cel mai bine e să cumpărați sutienele nu mai devreme de săptămîna a 36-a de sarcină, pentru a fi sigură că mărimea acestora e bună.

CE TREBUIE SĂ CĂUTAȚI

Există două tipuri principale de sutiene: unul cu clape care se deschid și descoperă mamelonul și o parte din sîn, celălalt care se deschide în față putînd descoperi sînul în întregime. Acesta din urmă e mai bun, deoarece permite bebelușului un contact mai profund cu sînul mamei în timp ce suge. Căutați sutiene din bumbac cu bretele solide și cu fermoar sub cupe.

LUAREA MĂSURILOR

Luați-vă măsurile cînd purtați un sutien obișnuit. Dacă aveți îndoieli asupra mărimii potrivite, rugați vînzătoarea să vă ajute.



1 Folosind un centimetru de croitorie măsurați circumferința toracelui sub sîni pentru a afla mărimea sutienului.



2 Măsurați circumferința toracelui peste sîni pentru a afla mărimea cupei.

SĂPTĂMÎNA a 40[a]

ÎN ACEASTĂ PERIOADĂ vă veți simți foarte greoaie și vă veți lovi de obiectele din jur datorită dimensiunilor dumneavoastră. Vă veți simți extrem de nerăbdătoare să nașteți, dar în același timp emoționată și ușurată că sînteți foarte aproape de acest moment.

CE SCHIMBĂRI AU LOC

- Orice mișcare făcută vi se pare că vă solicită prea mult.
- Aveți senzația de greutate în partea de jos a abdomenului.
- Colul uterin se înmoaie în vederea nașterii.
- Contracțiile fiziologice (false) pot fi așa de importante, încît să credeți că a început travaliul; acestea însă nu sînt regulate.



Vă veți simți pielea *întinsă peste abdomen și puteți simți o mîncărime la acest nivel*

Abdomenul *crește atît de mult încît vă va fi greu să vă găsiți o poziție confortabilă în pat*

Unghiile *pot fi atît de ascuțite încît bebelușul se zgîrie cu ele*

Are deja *forme rotunjite*

Poziția bebelușului în uter

Puteți simți *înțepături în picioare*

CREȘTEREA ÎN GREUTATE
în săptămîna a 40[a] de sarcină

În ultimele două săptămîni s-ar putea să scădeți puțin în greutate. Acesta este un semn că bebelușul e complet dezvoltat și vă puteți aștepta să nașteți în următoarele 10 zile. Creșterea în greutate ideală este aceeași ca în săptămîna a 36-a.

BEBELUȘUL
Lungime 51 cm
Greutate 3,4 kg

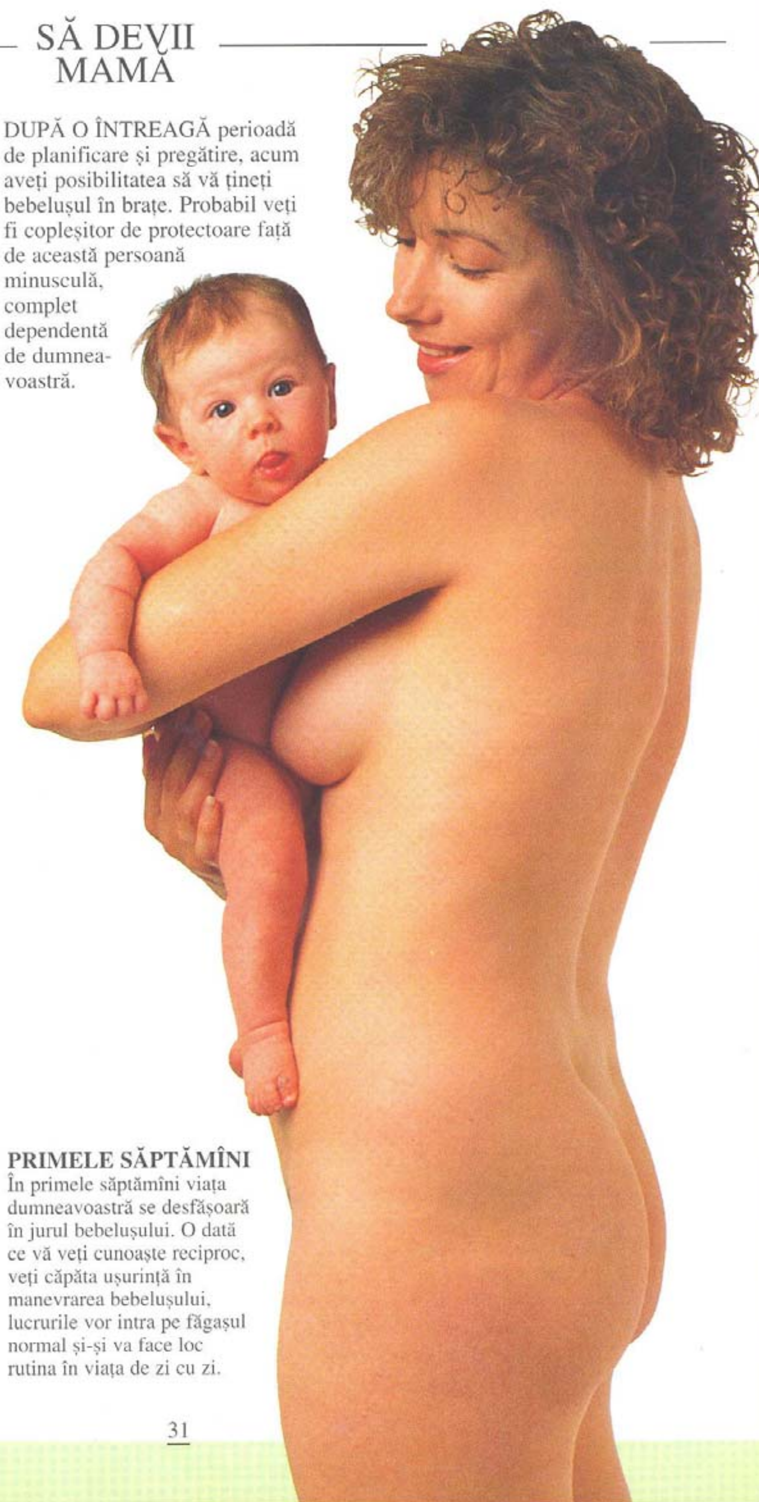
VEDEȚI ȘI:
Contracțiile fiziologice (false) pagina 56
Tehnici de respirație pagina 49

SĂ DEVII MAMĂ

CE SĂ FACEȚI

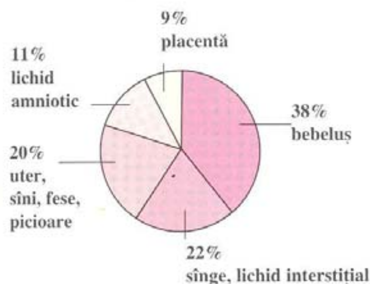
- Odihniți-vă cît de mult puteți și profitați de ultimele zile fără copil.
- Dacă nu simțiți zilnic cel puțin 10 mișcări ale bebelușului, anunțați medicul sau moașa ca să controleze ritmul bătăilor inimii bebelușului, deoarece acesta ar putea fi în suferință.
- Dacă aveți contracții false puternice, practicați exercițiile de respirație.
- Nu vă îngrijorați dacă nașterea întîrzie; este absolut normal ca un copil să se nască la două săptămîni după data prognozată.

DUPĂ O ÎNTREAGĂ perioadă de planificare și pregătire, acum aveți posibilitatea să vă țineți bebelușul în brațe. Probabil veți fi copleșitor de protectoare față de această persoană minusculă, complet dependentă de dumneavoastră.



CREȘTEREA TOTALĂ ÎN GREUTATE

În medie, numărul total de kilograme cîștigate în cursul sarcinii variază între 10 și 12 kg, dar se poate și mai mult sau mai puțin. Greutatea cîștigată în timpul sarcinii are următoarea compoziție:



BEBELUȘUL CREȘTE

- Lanugo a dispărut în cea mai mare parte, totuși s-ar putea să mai fi rămas puțin pe umeri, brațe și picioare.
- Poate fi acoperit cu o substanță grasă denumită vernix, sau pot fi prezente doar urme din această substanță.
- O substanță închisă la culoare, meconiu, se află în intestinul bebelușului; aceasta se va elimina după naștere, constituind primul scaun.
- Dacă ați mai născut o dată sau de mai multe ori, capul copilului se poate angaja din acest moment.

PRIMELE SĂPTĂMÎNI

În primele săptămîni viața dumneavoastră se desfășoară în jurul bebelușului. O dată ce vă veți cunoaște reciproc, veți căpăta ușurință în manevrarea bebelușului, lucrurile vor intra pe făgașul normal și-și va face loc rutina în viața de zi cu zi.

ÎNGRIJIREA PRENATALĂ

În zilele noastre, a avea un copil nu reprezintă o acțiune riscantă. Aceasta se datorește în cea mai mare parte introducerii controlului medical prenatal, un sistem de consultații și investigații la intervale regulate pe toată perioada sarcinii, cu scopul de a controla dacă mama și copilul se află într-o stare bună de sănătate. În urma controlului se pot prognoza cît mai rapid posibil un travaliu și o naștere fără probleme. Dacă există vreo problemă, ea poate fi depistată precoce și tratată prompt. Este important să vă prezentați la controlul medical prenatal în perioada de început a sarcinii, deoarece consultațiile și bateria de teste efectuate creează un profil de bază necesar pentru evaluarea modificărilor ulterioare. Deci întrebați medicul despre variantele disponibile cît mai curînd după confirmarea sarcinii. El poate stabili elementele practice în ce privește îngrijirea prenatală și nașterea.



UNDE SĂ NAȘTEȚI

UNA DINTRE PRIMELE decizii pe care trebuie să le luați este aceea a locului nașterii. Majoritatea copiilor se nasc în prezent în spitale, unde mamele sînt asistate de medici specialiști în obstetrică și ginecologie. În funcție de zona unde locuiți, ați putea alege varianta unității spitalicești de medicină generală. E posibilă și varianta nașterii la domiciliu.

NAȘTEREA ÎN SPITAL

Spitalul dispune de dotare tehnică și personal pregătit pentru rezolvarea următoarelor probleme: calmarea durerii, monitorizarea bebelușului în timpul travaliului, intervenția în cursul nașterii, dacă e cazul, pentru acordarea de ajutor mamei sau copilului și pentru intervenții de urgență. Cîteva zile de spitalizare după naștere vă oferă odihna de care veți avea nevoie cînd veți ajunge acasă; în medie, spitalizarea e de cîteva zile, dar puteți rămîne pînă la 10 zile, în funcție de opțiunea dumneavoastră.

Dacă e prima naștere, vă veți bucura de susținerea personalului medical și de încurajarea celorlalte mame. Avînd în vedere că personalul medical este o echipă, nu aveți nici o garanție că veți fi examinată de același medic la vizitele medicale prenatale. Nu veți putea fi sigură asupra moașei cu care veți naște și deci nu se va putea crea o legătură între dumneavoastră și personalul medical înainte de naștere. Spitalul are și dezavantaje: zgomotul și mediul nefamiliar, descurajant. Unele spitale organizează cursuri prenatale (vezi p.17) și, dacă participați la acestea, veți fi îndemnată să vizitați în prealabil sala de nașteri și secțiile maternității pentru a vă familiariza cu ele.

UNITĂȚILE DE MEDICINĂ GENERALĂ

În unele zone puteți alege să nașteți în unitățile de medicină generală cu medicul generalist, dacă sarcina evoluează normal.

Pe parcursul sarcinii va trebui să fiți examinată și de medicul specialist obstetrician din policlinică.

O echipă de moașe și medicul generalist se ocupă de supravegherea dumneavoastră prenatală.

Cînd începe travaliul una dintre moașe vă va însoți la spital.

Dacă nașterea decurge normal, ați putea să reveniți acasă foarte curînd după ce ați născut.

NAȘTEREA LA DOMICILIU

Dacă sînteți sănătoasă, aveți sub 35 de ani și sarcina evoluează normal, s-ar putea să simțiți că născînd la domiciliu ați fi mai relaxată și ați face față mai bine în timpul travaliului, înconjurată fiind de familie și de obiectele cunoscute. Cu toate acestea, e dificil să se organizeze o naștere la domiciliu. Majoritatea medicilor nu îmbrățișează ideea nașterii la domiciliu, mai ales dacă se impune utilizarea echipamentului spitalicesc.

Dacă medicul dumneavoastră generalist nu vă poate ajuta, aveți și o altă posibilitate:

■ Încercați să găsiți un alt medic generalist în zona în care locuiți, care e specialist în obstetrică.

UNDE SĂ MERGEȚI PENTRU CONTROLUL MEDICAL PRENATAL

Medicul sau moașa va planifica supravegherea prenatală în strînsă legătură cu locul unde veți dori să nașteți.

■ Dacă veți naște într-un spital, cu un medic specialist obstetrician, fie veți efectua vizitele medicale prenatale în spital, fie unele în spital și majoritatea la policlinica sau la cabinetul medicului generalist sau la centrul de sănătate din cartier.

■ Dacă veți naște într-o unitate spitalicească de medicină generală sau la domiciliu, medicul sau moașa se va ocupa de îngrijirea prenatală, alături de specialistul din policlinică ce vă va efectua și testele necesare.



ÎNTREBĂRI CARE NECESITĂ RĂSPUNS

CONDUITA TERAPEUTICĂ din spitale variază, așa încît discutați orice lucru care vă nedumirește cu personalul medical al spitalului. Este normal să aveți idei preconcepute despre travaliu și naștere, dar realitatea e deseori destul de diferită. Oricît de sigură ați fi, de exemplu, că nu doriți o terapie pentru calmarea durerilor în timpul travaliului, încercați să nu aveți prejudecăți și solicitați acest lucru dacă simțiți nevoia.



DESPRE TRAVALIU

Poate să stea lîngă mine partenerul sau o prietenă pe tot parcursul nașterii? Li se va cere în vreun moment să părăsească sala de nașteri?

Voi fi în stare să mă mișc în timpul travaliului, dacă voi simți nevoia?

Care este conduita spitalului în ce privește calmarea durerii, monitorizarea electronică de rutină și declanșarea nașterii ? (vezi pp. 64, 65 și 66)

Ce metode de calmare a durerii se practică; anestezia sau TENS? (vezi pp. 64 și 65)

DESPRE NAȘTERE

Pot să nasc în orice poziție?

O aleg eu? Se folosesc anumite dispozitive și instrumente speciale pentru naștere?

Care este conduita spitalului în ce privește episiotomia, operația cezariană și utilizarea ergometrinei? (vezi pp. 66, 67 și 63)

DUPĂ NAȘTERE

Cît timp trebuie să rămîn în spital după naștere?

Voi avea posibilitatea să stau cu copilul tot timpul, inclusiv noaptea?

Partenerul mă poate vizita fără restricție?

Există vreo secție de îngrijiri speciale pentru nou-născuți?

Dacă nu există, unde va fi dus copilul meu, dacă are nevoie de vreun tratament mai special?

DATE DIN CARNETUL GRAVIDEI

Rezultatele examenelor medicale și orice alte detalii cu privire la sarcină sînt de obicei înregistrate pe un document care vi se înmînează la prima vizită medicală. Păstrați-l cu dumneavoastră tot timpul și aveți grijă să nu-l deteriorați și să nu-l pierdeți. Dacă trebuie să vă vadă un alt medic, acest document îi furnizează toate datele de care are nevoie. Unele spitale vă pot da propriile lor înregistrări. Verificați dacă înțelegeți tot ceea ce scrie mai jos, iar dacă vi se pare ceva neclar, întrebați.

Albumina (o proteină) găsită în urină
Capul copilului s-a angajat
Capul copilului nu e angajat
Control în spital
Copilul e cu fundulețul în jos
Copilul e în poziție normală (cu capul în jos)
Cordul fetal
Cordul fetal se aude
Cordul fetal nu se aude
Data probabilă a nașterii/lăuzie
Ecografie
Edeme
Fără elemente anormale în examenul de urină
Fundul uterului
Mic pentru vîrstă
Mișcările fetale prezente
O femeie care nu a mai născut niciodată
Operația cezariană
Partea copilului care apare prima la nivelul bazinului
Poziția copilului în raport cu bazinul mamei
Preeclampsia
Prima sarcină
Probă de urină din mijlocul jetului urinar
Recontrol
Suplimentul de fier prescris
Tensiunea arterială
Tensiunea arterială crescută
Teste pentru sifilis
Tușeu vaginal
Ultima menstruație
Urme (albumină, glucoză în urină)
Valoarea hemoglobinei (verificarea eventualei anemii)

Poziții ale copilului în uter.
OAD = occipito-anterioară dreaptă
OAS = occipito-anterioară stîngă
OPD = occipito-posterioară dreaptă
OPS = occipito-posterioară stîngă


OAD


OAS


OPD


OPS

O VIZITĂ LA POLICLINICĂ

PRIMA VIZITĂ LA POLICLINICĂ are loc cam în jurul celei de-a 12-a săptămîni de sarcină și vi se va recomanda ca în continuare să mergeți lunar pînă la vîrsta de 28 de săptămîni. După această dată vizitele vor fi mai dese, la fiecare două săptămîni, pînă la 36 de săptămîni și săptămînal în ultima lună. Examenele de rutină sînt efectuate de medic și moașă cu ocazia fiecărei vizite pentru a verifica dacă sarcina evoluează normal. S-ar putea să aveți de așteptat înainte să fiți examinată, așa că luați-vă o carte sau o revistă ca să vă treacă timpul mai ușor.





EXAMENE DE URINĂ la fiecare vizită

Se vor face pentru:

- prezența urmelor de zahăr în urină care, dacă e constatată la examene repetate, poate constitui un semn de diabet (vezi p. 38);
- prezența urmelor de proteine care ar putea fi un indiciu că rinichii nu funcționează corespunzător. Dacă se vor găsi în urină proteine în perioada mai avansată a sarcinii, ar putea constitui un semn al preeclampsiei (vezi p. 38).

ÎNĂLȚIMEA la prima vizită

Vi se va măsura înălțimea, deoarece este un indicator pentru dimensiunile bazinului. Un bazin mic poate implica uneori o naștere dificilă. Dacă măsurați peste 152 cm în înălțime, e puțin probabil să aveți probleme la naștere, cu excepția situației cînd copilul e neobișnuit de mare.

PROBĂ DE URINĂ din mijlocul jetului urinar la prima vizită

Vi se va da un tampon de vată steril pentru toaleta locală și un recipient steril în care să urinați. Dați drumul primului jet în toaletă, apoi colectați restul de urină în recipient. Urina va fi examinată imediat.

GREUTATEA la fiecare vizită

Veți fi cîntărită la fiecare vizită pentru a controla dacă creșteți corespunzător în greutate (vezi Calendarul – pp. 16-31). Pentru exactitatea cîntăririi, încercați să purtați haine cu greutate aproximativ egală, la fiecare vizită. Nu vă neliniștiți dacă scădeți ceva în greutate în cursul primelor trei luni datorită stării de rău matinale, e ceva firesc. Creșterea bruscă în greutate în timpul sarcinii avansate poate constitui un semn de preeclampsie (vezi p. 38).



DISCUȚIA INIȚIALĂ

În cursul primei vizite, medicul sau moașa vă va pune cîteva întrebări referitoare la dumneavoastră și la partener pentru a afla dacă există elemente ce ar putea afecta evoluția sarcinii și starea de sănătate a bebelușului. Există o anumită conduită, specifică fiecărei policlinici, dar vă puteți aștepta să fiți întrebată despre:

- date personale, cum ar fi data nașterii, ce anume lucrați dumneavoastră și partenerul;
- țara de origine, deoarece unele tipuri de anemie sînt moștenite și afectează doar anumite grupuri etnice (vezi analizele de sînge pe pagina următoare);
- starea de sănătate: boli importante și operații pe care le-ați avut, dacă urmați un anumit tratament pentru vreo boală sau dacă prezentați alergii sau luați anumite medicamente;
- date despre bolile membrilor familiei; dacă există gemeni sau boli ereditare în familia dumneavoastră sau a partenerului;
- tipul de anticoncepționale utilizat înainte de a rămîne însărcinată și momentul opririi utilizării lor;
- ciclul menstrual: vîrsta la care s-a instalat menstruația, regularitatea ciclului, data primei zile a ultimei menstruații, durata ciclului;
- alte sarcini prealabile, încluzînd avorturile și cele la termen.

ANALIZELE DE SÎNGE la primul control medical

Vi se va lua o probă de sînge din braț pentru a verifica:

- grupa de sînge și Rh-ul (vezi p. 38);
- dacă sînteți anemică (vezi p. 38). Veți fi controlată din nou pentru aceasta în jurul săptămînii a 32-a;
- dacă sînteți imună față de rubeolă (vezi p. 10);
- dacă nu aveți vreo boală care se transmite sexual, cum ar fi sifilisul care trebuie tratat înaintea săptămînii a 20-a pentru a nu afecta bebelușul;
- tara pentru hemoglobina S dacă dumneavoastră sau partenerul proveniți din descendenți din India de vest sau Africa și pentru talasemie dacă familiile dumneavoastră vin din bazinul mediteranean sau din Orientul Mijlociu și Îndepărtat. Aceste forme de anemie sînt ereditare și pot constitui factori de risc pentru sănătatea copilului.



EXAMENUL MEDICAL GENERAL
la prima vizită

Medicul vă va face un examen fizic general, adică vă va asculta inima și plămînii. Sînii vor fi controlați pentru eventuala prezență a unor mase tumorale sau a unor mameloane ombilicale (vezi p. 23). Veți fi întrebată despre starea dinților și veți fi îndrumată spre un stomatolog.



SĂ PUNEȚI ÎNTREBĂRI

La un moment dat în timpul sarcinii se ivesc lucruri care vă pun în încurcătură, vă îngrijorează sau doar vă stîrnesc interesul. Aveți ocazia să vă lămuriți în cursul vizitelor prenatale. Ar fi bine să vă notați întrebările înainte de a vă vedea cu medicul, deoarece, sub presiunea timpului, le-ați putea uita pe unele dintre ele. Nu toți medicii au capacitatea de a explica problemele medicale în termeni obișnuiți. De aceea, dacă nu ați înțeles răspunsul, continuați să întrebați pînă vă lămuriți – sau vorbiți cu moașa.

TENSIUNEA ARTERIALĂ
la fiecare control medical

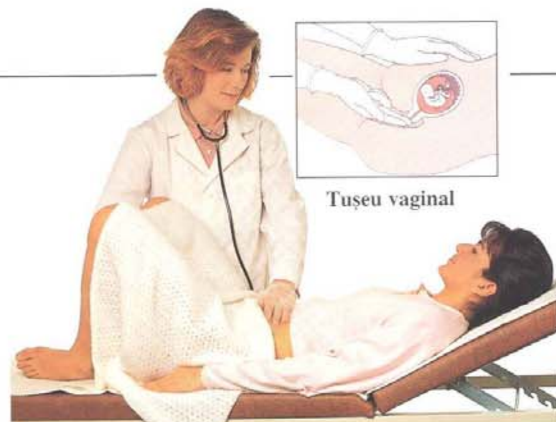
Tensiunea arterială e ușor scăzută în timpul sarcinii și trebuie măsurată cu regularitate pentru a detecta orice creșteri neașteptate și controlarea acestora. Tensiunea arterială normală este 120/70, iar dacă aceasta crește peste 140/90 poate constitui un motiv de îngrijorare. Tensiunea arterială crescută poate indica mai multe lucruri, inclusiv preeclampsia (vezi p. 38). Stresul controlului prenatal într-o policlinică aglomerată, așteptarea rezultatului analizelor pot determina o valoare mai mare decît cea obișnuită a tensiunii arteriale și în consecință aceasta va trebui măsurată din nou. Rugați-o pe moașă să vă spună ce tensiune aveți, dacă ea n-o face automat. Ar trebui notată în carnetul de gravidă.



GAMBELE, GLEZNELE ȘI MÎINILE la fiecare vizită

Medicul vă va examina gambele, gleznele și mîinile și va controla prezența unor eventuale umflături (edeme). Prezența unor edeme reduse în ultimele săptămîni de sarcină este normală, în special dacă apar la sfîrșitul zilei; edemele importante însă pot constitui un semn de precompresie (vezi p. 38). Se va controla și prezența varicelor la nivelul picioarelor (vezi p. 42).







Tușeu vaginal

TUȘEUL VAGINAL la prima vizită

Medicul vă va face un tușeu vaginal pentru a verifica vîrsta sarcinii, pentru a controla prezența vreunor anomalii ale bazinului și pentru a se asigura de închiderea completă a colului uterin. Cu această ocazie vi s-ar putea face și un examen al secreției vaginale pentru a căuta eventuale celule modificate; nu uitați să întrebați de rezultat.

Examinarea nu vă va face nici un rău dumneavoastră sau copilului și nu va fi obligatoriu neplăcută, dacă vă veți relaxa. Vi se va cere să stați culcată pe spate cu picioarele îndoite și cu genunchii depărtați. Medicul va introduce două degete ale unei mîini în vagin, iar cu cealaltă mînă, plasată pe abdomen, va apăsa ușor.

ASCULTAREA BĂTĂILOR INIMII BEBELUȘULUI la fiecare vizită (după săptămîna a 14ª)

Devreme, în timpul sarcinii, aceasta se poate face cu ajutorul unui dispozitiv care amplifică zgomotele cardiace ale bebelușului (vezi mai jos), încît le puteți auzi și dumneavoastră. După săptămîna a 28-a, medicul sau moașa le poate asculta cu un stetoscop fetal care arată ca o trompetă.





EXAMINAREA ABDOMENULUI la fiecare vizită

Abdomenul va fi palpat cu delicatețe, pentru a controla poziția fundului uterului, care constituie un element sugestiv pentru ritmul creșterii bebelușului. Mai tîrziu, în cursul sarcinii, se va controla dacă bebelușul se întoarce așa cum trebuie (capul mai întîi), iar în ultimele săptămîni în ce măsură capul a coborît în bazin (s-a angajat).

TESTE SUPLIMENTARE

PRINTRE INVESTIGAȚIILE controlului medical prenatal, se află o serie de analize efectuate din sînge, precum și ecografia. Unele analize se fac doar în anumite situații, de obicei cînd există vreo bănuială că bebelușul nu e normal. Dacă tulburarea se detectează suficient de devreme, în funcție de dorința dumneavoastră se poate decide renunțarea la sarcină.

ECOGRAFIA

săptămîna a 16ª (și uneori mai tîrziu)

Este o investigație emoționantă, avînd în vedere că pentru prima dată veți avea posibilitatea să-l vedeți cu propriii ochi pe bebeluș, mișcîndu-se de colo-colo. Vi se va face o ecografie, probabil în jurul celei de-a 16-a săptămîni. Întrebați personalul spitalului dacă-l puteți lua cu dumneavoastră și pe partener; cînd îl veți vedea pe ecran, bebelușul va deveni o realitate fascinantă. Nu se poate stabili cu exactitate sexul copilului la ecografie, și, în consecință, nu vi se va preciza acest lucru.

Această metodă însă e utilă pentru:

- controlul creșterii normale a bebelușului;.
- determinarea vîrstei copilului și a datei probabile a nașterii;
- controlul poziției copilului și a placentei înaintea amniocentezei, de exemplu, sau mai tîrziu, pentru a se asigura că placenta nu acoperă colul;
- detectarea unor anomalii cum ar fi cele ale creierului sau ale măduvei;
- a afla dacă purtați unul sau mai mulți copii.

Atunci cînd ecografia se face în perioada de început a sarcinii, vi se va cere să beți multă apă deoarece, pentru a se evidenția cu claritate uterul pe ecran, e nevoie ca vezica urinară să fie plină.

Examenul durează doar 5–10 minute, e fără riscuri și nu doare. Se aplică un strat subțire de gel pe abdomen și un dispozitiv denumit transductor, care este ținut cu mîna, este plimbat cu delicatețe peste zona de interes.

Acesta transmite și captează ultrasunete care vor construi imaginea bebelușului, proiectată pe un ecran.

TESTELE SERICE DE CONTROL

săptămîna a 16ª

Se poate efectua o analiză din sînge cam în jurul săptămînii a 16-a pentru a stabili prezența riscului de a avea un copil cu sindrom Down (mongolism) sau cu defect de deschidere a tubului neural, cum ar fi spina bifida.

Aceste teste nu stabilesc diagnosticul, dar au rolul de a identifica femeile cu risc crescut de a avea un copil cu una dintre aceste anomalii, deci e bine ca această investigație să fie făcută.

Testul pentru sindromul Down este făcut femeilor de toate vîrstele.

Riscul de a avea un copil cu sindromul Down crește o dată cu vîrsta mamei.

Cu toate acestea, sînt mulți copii cu sindrom Down născuți de mame sub 37 de ani, deoarece majoritatea nașterilor se înregistrează la această categorie.

Se poate determina nivelul de alfa-fetoproteină, de estriol și de gonadotrofină corionică din sîngele mamei.

Determinarea doar a alfa-fetoproteinei este utilizată pentru stabilirea riscului de defect al tubului neural.

Dacă rezultatele sînt pozitive (risc mai mare), vi se vor recomanda alte investigații cum ar fi ecografia și amniocenteza.

Cu toate acestea, multe femei care au rezultate pozitive la aceste teste vor avea copii normali.

Un rezultat negativ semnifică un risc scăzut pentru prezența de anomalii, dar nu le poate exclude în totalitate.

Orice femeie căreia i se va face testul va trebui să-l discute cu medicul.

AMNIOCENTEZA

săptămînile a 14ª– a 18ª (și uneori mai tîrziu)

Amniocenteza se poate folosi pentru a detecta unele anomalii cum ar fi sindromul Down și spina bifida.

Nu se recomandă de rutină, deoarece există risc de avort la una din 100 de femei.

Investigația vi s-ar putea recomanda dacă:

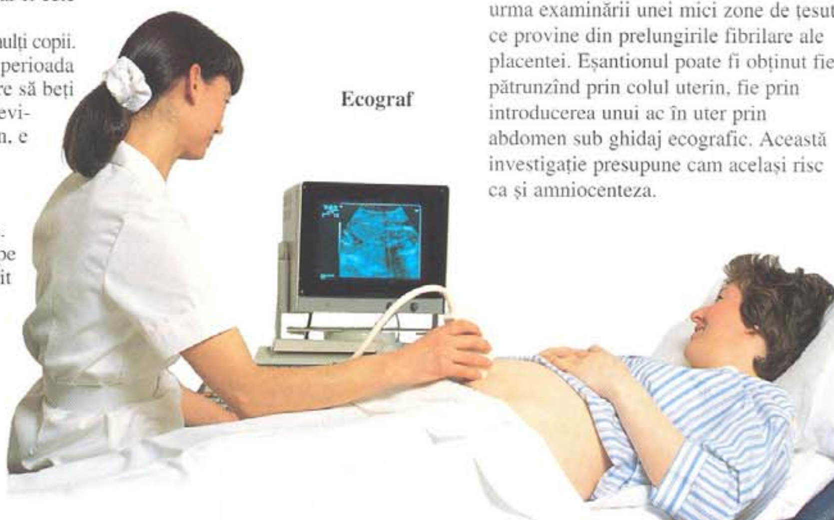
- aveți peste 37 de ani, situație cînd riscul de a avea un copil cu sindrom Down e foarte mare;
- aveți o boală ereditară în familie, cum ar fi spina bifida;
- aveți un nivel crescut de alfafetoproteină.

Se face o ecografie pentru a verifica poziția bebelușului și a placentei. Se introduce un ac în uter prin peretele abdomenului și se ia un eșantion din lichidul care înconjoară bebelușul și care conține unele dintre celulele sale. Apoi celulele vor fi examinate pentru a vedea dacă prezintă anomalii. Testele pentru examinarea celulelor pot dura trei săptămîni.

BIOPSIA DE VILOZITATE CORONICĂ

săptămînile a 10ª– a 12ª

Unele boli ereditare pot fi detectate în urma examinării unei mici zone de țesut ce provine din prelungirile fibrilare ale placentei. Eșantionul poate fi obținut fie pătrunzînd prin colul uterin, fie prin introducerea unui ac în uter prin abdomen sub ghidaj ecografic. Această investigație presupune cam același risc ca și amniocenteza.



Ecograf

SUPRAVEGHEREA MEDICALĂ A GRAVIDELOR CU RISC

APROAPE TOATE SARCINILE EVOLUEAZĂ normal și fără complicații, dar există situații care-l determină pe medic să considere că există un risc crescut de apariție a complicațiilor și în consecință să decidă o urmărire activă pe perioada sarcinii. Aceasta s-ar putea datora unei afecțiuni preexistente sarcinii sau prezenței unei sarcini gemelare. Uneori apar elemente noi, care îl pot neliniști pe medic și-l determină să decidă o supraveghere specială.

ANEMIA

Multe femei prezintă o anemie ușoară înainte de a fi însărcinate, aceasta datorîndu-se unei lipse de fier.
Corectarea acesteia e importantă pentru a putea face față cererii crescute din timpul sarcinii și oricărei sîngerări din timpul nașterii.

Tratament

Încercați să preveniți această situație mîncînd variat și consumînd alimente bogate în fier. Totuși ar trebui să evitați în timpul sarcinii ficatul și produsele din ficat (vezi p. 52). Dacă analizele arată că sînteți anemică, medicul vă va putea prescrie un supliment de fier; unii medici o fac de rutină pentru toate femeile, în timpul sarcinii. Luați tabletele cu apă, după mese; ele pot produce greață, constipație sau diaree.



Anemia. Mîncînd alimente bogate în fier – cum sînt spanacul și carnea roșie – contribuiți la prevenirea anemiei.

DIABETUL

Diabetul trebuie supravegheat cu atenție în timpul sarcinii, iar nivelul de zahăr din sînge trebuie controlat permanent. Aceste lucruri îndeplinite, nu există motive ca sarcina să evolueze cu complicații.

Tratament

Este absolut necesar ca nivelul zahărului din sînge să rămînă stabil; pentru aceasta medicul va regla doza de insulină necesară pe perioada sarcinii, iar dumneavoastră va trebui să fiți foarte atentă la regimul alimentar. Va trebui de asemenea să vă prezentați la consultația prenatală mult mai des.
La unele femei, în timpul sarcinii apare o formă ușoară de boală, care mai întotdeauna dispare curînd după naștere.

INCONTINENȚA CERVICO-ISTMICĂ

În sarcina normală colul uterin rămîne închis pînă la naștere.
Avorturile frecvente care apar după luna a treia de sarcină s-ar putea datora unei slăbiri a colului, care astfel se deschide și permite eliminarea bebelușului.

Tratament

Medicul v-ar putea recomanda la începutul sarcinii o intervenție simplă prin care se coase colul pentru a-l menține închis.
Spre sfîrșitul sarcinii sau cînd se declanșează travaliul, firele se scot.

PREECLAMPSIA

Aceasta este una dintre complicațiile cele mai frecvent întîlnite în sarcina avansată. Semnele de alarmă sînt: creșterea tensiunii arteriale peste 140/90; creșterea excesivă în greutate; umflarea gleznelor, a labelor picioarelor, a mîinilor și urme de albumină în urină. Dacă prezentați vreunul dintre aceste semne veți fi supravegheată de medic cu multă atenție. Dacă tensiunea arterială crește și nu e tratată, se poate instala o complicație extrem de periculoasă a sarcinii, eclampsia, cînd pot apărea convulsiile.

Tratament

Veți fi probabil sfătuită să vă odihniți la pat.
Pentru reducerea tensiunii arteriale vi se va administra un medicament sau vi se va recomanda să reduceți cantitatea de sare din alimentație. Dacă semnele sînt severe veți fi internată în spital, deși s-ar putea să vă simțiți foarte bine. E posibil să vi se provoace nașterea.

MAME CU RH NEGATIV

Încă de la prima consultație vi se va determina Rh-ul.
Cam 15% din populație este Rh negativă, iar dacă vă numărați printre aceștia, veți avea probleme în timpul sarcinii, doar dacă dați naștere unui bebeluș Rh (+).
Poate exista și o incompatibilitate de grupă sangvină A.B.O. și, deși nu afectează bebelușul la prima sarcină, puteți avea probleme la celelalte sarcini.

Tratament

Dacă primul copil e Rh(+) și dumneavoastră sînteți Rh(–) vi se va administra curînd după naștere un vaccin protector denumit anti-D. Acesta previne aproape întotdeauna problemele ce ar putea să apară în cursul sarcinilor următoare.
În unele spitale vaccinarea se poate face și în timpul sarcinii.

SEMNE DE ALARMĂ

Chemați salvarea imediat, dacă aveți:

- ▲ durere de cap severă ce nu trece;
- ▲ vedere încețoșată sau estompată;
- ▲ durere abdominală puternică, prelungită;
- ▲ sîngerare vaginală;
- ▲ pierdere de lichid care sugerează ruptura prematură a pungii apelor;
- ▲ urinare frecventă dureroasă (beți multă apă în acest timp).

Consultați medicul în 24 de ore, dacă aveți:

- ▲ fața, mîinile sau gleznele umflate;
- ▲ vărsături importante, dese;
- ▲ temperatură 38,3°;
- ▲ nu percepeți mișcările fetale sau percepeți mai puțin de 10 lovituri cu piciorul în 12 ore, după săptămîna a 28-a.

AVORTUL

Avortul reprezintă oprirea sarcinii în evoluție înaintea săptămînii a 28-a; aceasta se poate întîmpla la o sarcină din cinci. Majoritatea avorturilor apar în primele 12 săptămîni de sarcină, deseori încă înainte ca femeia să știe că e gravidă și de obicei datorită dezvoltării anormale a copilului.

Sîngerarea prin vagin e de obicei primul semn, dar, dacă chemați medicul de la început și stați culcată, nu veți pierde în mod obligatoriu sarcina.

Amenințarea de avort

Dacă sîngerarea e redusă și nedureroasă, deseori sarcina poate fi salvată.

Medicul vă va recomanda repaus la pat; sîngerarea se poate opri și, dacă puteți trece cu ușurință peste acest moment, în cîteva zile sarcina ar trebui să evolueze normal, fără să implice un risc crescut de apariție a anomaliilor la bebeluș. S-ar putea să repetați testul de sarcină și ecografia (vezi p. 37), pentru a avea confirmarea că sarcina evoluează bine.

Avortul în evoluție

Dacă sîngerarea e importantă și dacă aveți dureri, e probabil ca bebelușul să fi murit. Trebuie să mergeți la spital pentru ca uterul să fie curățat, sub anestezie generală.

Starea dumneavoastră afectivă

Chiar dacă pierdeți copilul la începutul sarcinii, veți avea o senzație puternică de gol. Alte persoane s-ar putea să nu înțeleagă că simțiți nevoia să vă plîngeți copilul și să vă împăcați cu gîndul că l-ați pierdut.

Îngrijorarea în ce privește posibilitatea de a avea vreodată un copil normal și sănătos e firească.

Se poate să vă simțiți chiar vinovată; nu aruncați inutil vina asupra dumneavoastră. Nu e periculos să încercați să aveți un alt copil cît de curînd doriți, deși unii medici recomandă o perioadă de așteptare care să dureze cel puțin trei cicluri menstruale.

Exceptînd situația cînd ați avut o serie de avorturi, nu există nici un motiv să nu aveți o sarcină cu evoluție normală în viitor.

SÎNGERĂRI VAGINALE

Dacă observați vreo sîngerare vaginală, oricînd în timpul sarcinii, sunați medicul fără întîrziere și culcați-vă în pat. Înainte de săptămîna a 28-a poate semnifica un avort iminent. După aceea poate semnala sîngerarea placentei. Aceasta se poate întîmpla dacă placenta începe să se dezlipească prematur de peretele uterului (apoplexie utero-placentară) sau dacă este inserată prea jos în uter și acoperă în totalitate sau parțial orificiul colului uterin (placenta praevia)

Tratament

Placenta reprezintă suportul vieții bebelușului, iar dacă medicul consideră că există vreun risc legat de ea, veți fi internată imediat în spital unde se va controla poziția placentei. Puteți rămîne în spital pînă după naștere. Dacă ați pierdut mult sînge, vi se vor face transfuzii și veți naște cît mai curînd posibil, în urma provocării nașterii sau prin operație cezariană (vezi pp. 66-67). Dar dacă sîngerarea e în cantitate mică și apare cu cîteva săptămîni înainte de data probabilă a nașterii, medicul poate decide să aștepte declanșarea naturală a nașterii, în acest timp supraveghindu-vă îndeaproape.

BEBELUȘII „MICI PENTRU VÎRSTĂ"

Un bebeluș care nu a crescut corespunzător în timpul sarcinii și e mic la naștere se numește „mic pentru vîrstă". Aceasta se întîmplă deoarece viitoarea mamă fumează sau mănîncă necorespunzător sau deoarece placenta nu funcționează adecvat (de obicei cînd mama are o afecțiune preexistentă, cum ar fi diabetul).

Tratament

Dacă investigațiile arată că bebelușul e mic, veți fi supravegheată îndeaproape pe tot parcursul sarcinii pentru a-i controla starea de sănătate și a vedea dacă fluxul sangvin în placentă e corespunzător.

Dacă bebelușul nu mai crește sau pare să fie în suferință, se va decide nașterea prematură fie prin povocarea ei, fie prin operație cezariană (vezi pp. 66 și 67).

GEMENII

Sarcina și nașterea vor evolua normal, deși vor fi două etape ale nașterii și s-ar putea ca nașterea să se declanșeze prematur. Există o probabilitate mai mare de apariție a complicațiilor, cum ar fi anemia, preeclampsia și altele legate de pozițiile anormale ale copiilor în uter. Veți constata că toate tulburările obișnuite ale sarcinii sînt accentuate mai ales în ultimele cîteva luni.

Tratament

Consultațiile prenatale regulate sînt esențiale cînd așteptați gemeni, deoarece orice complicație poate fi depistată astfel cu promptitudine. O sarcină multiplă vă solicită mai mult decît una obișnuită, deci aveți grijă de poziția corpului și odihniți-vă cît de mult posibil, în special în ultimele săptămîni de sarcină. Pentru a evita problemele legate de digestie, mîncați des cantități mici de alimente proaspete, neconservate.



Gemeni
Puteți descoperi că această poziție e confortabilă pentru odihnă.

ACUZE OBIȘNUITE

Puteți suferi din pricina a numeroase inconveniente în timpul sarcinii, care, deși vă neliniștesc pe moment, sînt absolut normale. Multe se datoresc modificărilor hormonale sau suprasolicitării organismului dumneavoastră din timpul sarcinii. Unele simptome, totuși, trebuie tratate cu seriozitate; deci contactați medicul, dacă aveți vreunul din simptomele sau semnele arătate în caseta de la papgina 38.

■ ACUZE ■	■ SEMNE ■	■ CE SĂ FACEȚI ■
Sîngerarea gingiilor 1, 2, 3 Gingiile devin mai moi și pot fi rănite mult mai ușor în timpul sarcinii. Se pot umfla, permițînd plăcii să se depună la baza dintelui. Aceasta poate determina îmbolnăvirea gingiilor și apariția cariilor dentare.	Gingiile sîngerează, mai ales după periajul dinților.	▲ Periați și curățați dinții cu fir de curățat după fiecare masă. ▲ Consultați medicul stomatolog. Tratamentul este gratuit în timpul sarcinii, dar nu trebuie să vi se facă radiografii sau anestezie generală.
Respirația dificilă 3 În timpul sarcinii avansate, bebelușul creează o presiune asupra diafragmei și împiedică respirația liberă. Inconvenientul dispare cam cu o lună înainte de naștere, cînd capul copilului se angajează. Respirația dificilă poate fi determinată și de anemie.	Respirați cu greutate cînd faceți un efort fizic sau chiar cînd vorbiți.	▲ Odihniți-vă cît mai mult posibil. ▲ Dacă respirația e dificilă, stați ghemuită dacă nu există un scaun la îndemînă. ▲ Noaptea folosiți o pernă în plus. ▲ Dacă problema e serioasă, consultați medicul.
Constipația 1, 2, 3 Progesteronul, hormonul sarcinii, relaxează musculatura intestinului care încetinește mișcarea acestuia determinînd o tendință spre constipație.	Aveți scaune tari, uscate, la intervale mai mari decît de obicei.	▲ Mîncați multe alimente cu conținut crescut de fibre și beți multă apă. Mergeți la toaletă ori de cîte ori simțiți nevoia. ▲ Faceți cu regularitate exerciții fizice. ▲ Luați suplimentul de fier prescris pe stomacul plin și cu multă apă. ▲ Dacă problema nu se rezolvă, consultați medicul. Evitați laxativele.
Crampele musculare 3 Pot fi determinate de lipsa de calciu.	Contracturi dureroase mai ales ale mușchilor gambei și labei piciorului, și mai ales în timpul nopții. De obicei încep cu piciorul întins și degetul mare îndoit în jos.	▲ Masați-vă gamba sau piciorul care suferă. ▲ Faceți cîțiva pași o dată ce durerea a încetat, pentru a vă îmbunătăți circulația. ▲ Consultați medicul care s-ar putea să vă prescrie un supliment de calciu și vitamina D.
Starea de slăbiciune 1, 3 Tensiunea arterială este mai scăzută în timpul sarcinii, de aceea e posibil să simțiți o stare de slăbiciune.	Vă simțiți amețită și nu aveți stabilitate. Simțiți nevoia să vă așezați sau să vă culcați.	▲ Încercați să nu stați prea mult în picioare. ▲ Dacă simțiți brusc o stare de slăbiciune așezați-vă și stați cu capul între genunchi pînă vă veți simți mai bine. ▲ Ridicați-vă încet din cada cu apă fierbinte sau din poziția în șezut sau culcat. Dacă sînteți culcată pe spate, întoarceți-vă mai întîi pe o parte.

Numerele în **aldine** după fiecare titlu se referă la trimestrul de sarcină în care e cel mai probabil să suferiți de acel inconvenient.

Durere de spate (vezi pagina 44)
Pigmentarea pielii (vezi pagina 21)



Respirație dificilă
Dacă brusc simțiți că nu mai aveți aer la urcatul scărilor, stați în poziția ghemuit. Țineți-vă cu mîna de balustradă.



Crampe musculare
Trageți de picior în sus spre dumneavoastră cu ajutorul mîinii și masați viguros gamba pentru a ajuta la slăbirea crampei dureroase.

ACUZE	SEMNE	CE SĂ FACEȚI
Urinarea frecventă 1, 3 Determinată de presiunea exercitată de uter pe vezica urinară. Situația se ameliorează de obicei în lunile de mijloc ale sarcinii.	Simțiți nevoia să urinați des.	▲ Dacă observați că vă sculați în timpul nopții pentru a urina, încercați să beți mai puține lichide seara. ▲ Consultați medicul dacă simțiți vreo durere, deoarece ar putea fi o infecție.
Arsurile 3 Sfincterul orificiului de la intrarea în stomac se relaxează în sarcină datorită modificărilor hormonale și în consecință lichidul acid din stomac trece în esofag (tubul care face legătura între faringe și stomac)	O durere sub formă de arsură în abdomenul superior sau în toracele inferior.	▲ Evitați mesele abundente, condimentate sau prăjelile. ▲ Seara beți lapte cald și încercați să dormiți cu capul mai sus, cu mai multe perne sub cap. ▲ Medicul v-ar putea prescrie medicamente pentru a diminua aciditatea stomacului.
Pierderea urinei 3 Cauza este scăderea tonusului mușchilor perineului (vezi p. 45) și presiunea asupra vezicii urinare pe care o exercită bebelușul care crește.	Pierderea urinei cînd alergați, tușiți, strănutați sau rîdeți.	▲ Urinați des. ▲ Faceți cu regularitate exerciții pentru perineu. ▲ Evitați constipația și nu ridicați greutăți.
Răul de dimineață 1 Adesea prim semn de sarcină care poate să apară în orice moment al zilei. Oboseala accentuează această stare. De obicei, greața dispare după săptămîna a 12-a, dar uneori revine mai tîrziu.	Starea de rău apare, deseori, la mirosul anumitor mîncăruri sau la fumul de țigară. Majoritatea femeilor constată că aceasta apare într-un anumit moment al zilei.	▲ Încercați să mîncați cîte ceva pentru a contracara greața. ▲ Evitați mîncărurile și mirosurile care vă produc starea de rău. ▲ Mîncați des și cîte puțin pe tot parcursul zilei.
Hemoroizii 2, 3 Presiunea exercitată de capul copilului determină dilatarea venelor din jurul anusului. Dificultatea în golirea intestinului amplifică suferința. Hemoroizii de dimensiuni mici dispar de obicei fără tratament, după nașterea copilului.	Mîncărime, sensibilitate și posibil durere sau sîngerare cînd încercați să aveți scaun.	▲ Evitați constipația. ▲ Evitați să stați prea mult în picioare. ▲ O pungă cu gheață pusă pe hemoroizi poate ameliora mîncărimea. ▲ Dacă hemoroizii persistă, spuneți-i medicului sau moașei care vă va da un unguent.
Erupția pe piele 3 Apare de obicei la femeile supraponderale care transpiră mult. Poate fi determinată de modificări hormonale.	Erupție de culoare roșie care apare de obicei în zonele în care pielea face cute, sub sîni sau în regiunea inghinală.	▲ Spălați și ștergeți aceste zone des. Folosiți un săpun neparfumat. ▲ Aplicați pe piele o loțiune cu oxid de zinc și oxid feric. ▲ Purtați haine lejere din bumbac.
Somnul dificil 1, 2, 3 Puteți avea probleme deoarece copilul dă din picioare, simțiți nevoia să vă duceți la toaletă sau mărirea abdomenului nu vă permite să vă găsiți ușor o poziție confortabilă. Medicul nu va prescrie medicamente pentru somn.	Dificultatea de a adormi și de a readormi ușor după o trezire. Unele femei au coșmaruri despre naștere sau despre copil. Acestea nu trebuie să vă îngrijoreze; nu reflectă ceea ce se va întîmpla.	▲ Cititul, exercițiile de relaxare ușoare sau o baie caldă înainte de culcare pot fi de folos. ▲ Încercați să folosiți mai multe perne. Dacă dormiți pe o parte, puneți o pernă sub coapsă.



Arsurile și tulburările de somn
Acest aranjament format din cîteva perne e confortabil dacă suferiți de arsuri sau nu puteți adormi.



Răul de dimineață
Pentru a contracara greața încercați să mîncați un biscuit fără grăsimi, pîine prăjită sau o fructă. Biscuiții cu ghimber, berea cu ghimber sau apa minerală pot fi și ele de ajutor.

ACUZE	SEMNE	CE SĂ FACEȚI
Vergeturile 2, 3 Apar dacă pielea se întinde prea mult depășind limita elasticității sale. Creșterea excesivă în greutate poate fi altă cauză. Rareori dispar complet, de obicei se atenuează, devin subțiri și capătă o culoare argintie.	Striuri roșii care pot apărea cîteodată pe pielea coapselor, a abdomenului sau a sînilor în timpul sarcinii	▲ Evitați să creșteți prea rapid în greutate. ▲ Aplicați o cremă hidratantă pe piele care vă va da o senzație de răcoare, de confort, deși cremele și unguentele nu previn și nici nu vindecă vergeturile.
Transpirația 2, 3 E cauzată de modificările hormonale și se datorește creșterii fluxului sangvin de la nivelul pielii în timpul sarcinii.	Transpirați după eforturi mici sau vă treziți în timpul nopții încălzită și transpirată.	▲ Purtați haine lejere din bumbac. Evitați materialele sintetice. ▲ Beți multă apă. ▲ Deschideți o fereastă în timpul nopții.
Gleznele și degetele umflate 3 Un anumit grad de edem e normal în timpul sarcinii, deoarece corpul reține apa în exces. Nu reprezintă un motiv de îngrijorare.	Ușoară umflare a gleznelor, mai ales în sezonul cald și la sfîrșitul zilei. Aceasta n-ar trebui să determine vreo durere sau alte neplăceri. Veți constata că dimineața degetele sînt umflate și amorțite și că inelele nu se mai potrivesc.	▲ Odihniți-vă deseori cu picioarele ridicate. ▲ Practicați exerciții fizice ușoare pentru picioare. Țineți-vă mîinile deasupra capului. Îndoiți și întindeți fiecare deget. ▲ Consultați medicul. Edemele importante pot constitui un semnal de alarmă pentru preeclampsie (vezi p. 38).
Micoza vaginală 1, 2, 3 Modificările hormonale din timpul sarcinii îi favorizează apariția. Trebuie tratată înainte de nașterea copilului, ca să nu-l contamineze și să se localizeze la nivelul cavității bucale creînd dificultăți în alimentație. Săpunul poate agrava suferința.	O scurgere densă, albă, și mîncărime intensă. Mai pot apărea sensibilitate și durere la urinat.	▲ Nu mai folosiți săpunul dacă aveți dureri. ▲ Evitați orice lenjerie de nailon, pantaloni strîmți și deodorante vaginale. ▲ Consultați medicul care probabil vă va prescrie creme sau ovule vaginale.
Oboseala 1, 3 Determinată de solicitările crescute ale sarcinii. Cîteodată e produsă de starea de neliniște.	Vă simțiți istovită și doriți să dormiți în timpul zilei. Simțiți nevoia să dormiți mai mult în timpul nopții.	▲ Odihniți-vă cît mai mult și practicați exerciții de relaxare. ▲ Mergeți la culcare mai devreme. ▲ Nu vă extenuați.
Scurgerile vaginale 1, 2, 3 Veți constata o oarecare creștere a cantității de mucus produs de vagin ca urmare a modificărilor hormonale din sarcină.	Ușoară creștere în scurgerea vaginală transparentă sau albă, fără sensibilitate sau dureri locale.	▲ Evitați deodorantele vaginale și săpunurile parfumate. ▲ Folosiți tampoane igienice. ▲ Consultați medicul dacă aveți vreo mîncărime, durere sau scurgere cu miros neplăcut.
Varicele 1, 2, 3 Apar, de regulă, în ultima perioadă a sarcinii, dacă sînteți supraponderală sau dacă sînt prezente și la rudele directe. Statul în picioare vreme îndelungată și statul picior peste picior pot înrăutăți situația.	Picioare dureroase; venele de la nivelul gambelor și al coapselor devin dureroase și dilatate.	▲ Odihniți-vă cît mai des cu picioarele ridicate. Încercați să vă țineți picioarele ridicate și în pat punînd perne sub saltea. ▲ Ciorapii elastici s-ar putea să vă ajute. Puneți-i dimineața înainte să vă sculați din pat. ▲ Faceți exerciții pentru picioare.

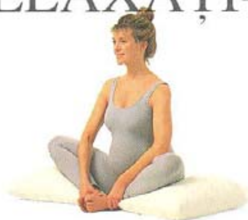


Gleznele umflate și varicele
Faceți mișcări circulare ușoare cu gleznele și labele picioarelor, pentru îmbunătățirea circulației.



Varicele
Odihniți-vă cu picioarele bine ridicate pe cel puțin două perne. Fixați-vă o pernă și în regiunea lombară.

FIȚI ÎN FORMĂ ȘI RELAXAȚI-VĂ



Sarcina, travaliul și nașterea vă vor solicita mult organismul; în consecință, cu cît veți avea mai multă grijă de condiția fizică, cu atît vă veți simți mai bine. Veți constata după naștere că vă va fi mai ușor să reveniți la forma de dinainte de sarcină. La fel de important este să învățați exerciții de relaxare; vă vor ajuta să vă liniștiți, să faceți față mult mai eficient travaliului. Sînt de neînlocuit în diminuarea stresului și pentru creșterea fluxului sangvin spre placentă. Chiar dacă în mod normal nu agreați ideea de mișcare, încercați să practicați exercițiile descrise în paginile următoare. Ele sînt special concepute pentru ca mușchii să devină mai supli, în vederea travaliului și a nașterii. Puteți începe exercițiile îndată ce sarcina a fost confirmată sau chiar mai devreme. Exersați acasă sau mergeți la orele de gimnastică prenatală. Nu vă îngrijorați dacă n-ați început exercițiile încă și sînteți gravidă de un timp; niciodată nu e prea tîrziu să le începeți. Lucrați gradat la început, pînă cînd ajungeți să exersați cel puțin 20 de minute zilnic.

FACEȚI MIȘCARE CU UNELE PRECAUȚII

Dacă întotdeauna v-a plăcut să faceți sport, puteți continua această activitate și în timpul sarcinii. Sînt totuși cîteva condiții pe care trebuie să le respectați.

- Sarcina nu constituie momentul potrivit pentru a începe să activați într-o sală de întreținere a condiției fizice; puteți continua însă acea activitate cu care organismul este deja obișnuit. Dacă doriți să continuați orele de gimnastică sau dans, anunțați-vă profesorul că sînteți gravidă.
- Nu exersați peste momentul în care vă simțiți obosită sau respirați cu dificultate.
- Evitați orice tip de sport care presupune riscul de a vă lovi în abdomen, cum ar fi călăria, schiul pe apă și pe zăpadă.
- Fiți extrem de precaută în cursul primelor săptămîni sau spre sfîrșitul sarcinii, deoarece puteți să faceți întindere de ligamente.

Înotul

Este excelent și nu prezintă vreun pericol; apa vă susține corpul.



OCUPAȚI-VĂ DE CORPUL DUMNEAVOASTRĂ

ÎN TIMPUL SARCINII este important să aveți grijă de dumneavoastră și să nu vă solicitați spatele. E foarte probabil să aveți dureri de șale în această perioadă: greutatea copilului vă trage în față și, în compensație, există o tendință de a sta ușor înclinată spre spate, fapt care solicită mușchii regiunii inferioare a spatelui și ai bazinului, mai ales spre sfîrșitul sarcinii. Fiți atentă la toate mișcările pe care le faceți. Evitați să cărați greutăți și căutați să stați dreaptă cît puteți de mult. Purtați tocuri joase, deoarece tocurile înalte au tendința să vă împingă și mai tare în față.

PROTEJAȚI-VĂ SPATELE

Pentru a evita suferința spatelui este important să fiți atentă la fiecare dintre mișcările pe care le faceți în timpul activităților de zi cu zi, cum ar fi grădinăritul, ridicarea unui copil sau purtatul unor sacoșe grele. Hormonii de sarcină determină modificări ale musculaturii regiunii inferioare a spatelui și în consecință acesta e mult mai ușor afectat dacă vă aplecați prea mult, vă ridicați în picioare prea brusc sau ridicați ceva în poziție greșită.

Lăsați *umerii în jos și trageți-i spre spate*

Păstrați *spatele drept*

Încordați *fesele*

Ridicați *pieptul și coastele*

Încordați *mușchii abdomenului*

Îndoiți *ușor genunchii*

Stați *cu picioarele ușor depărtate*

POZIȚIA VERTICALĂ CORECTĂ

Puteți verifica dacă aveți o poziție corectă stînd în fața unei oglinzi înalte. Întindeți-vă și îndreptați-vă spatele în așa fel, încît greutatea bebelușului să fie centrată și suportată de mușchii coapselor, feselor și ai abdomenului.
Aceasta va preveni durerile de spate și vă va întări musculatura abdominală, ușurîndu-vă, după naștere, revenirea la ținuta de dinainte de sarcină.

Poziția greșită
Aceasta e obișnuită în timpul sarcinii. Pe măsură ce bebelușul crește în greutate, vă dezechilibrează și, în consecință, vă veți arcui exagerat spatele și veți proiecta abdomenul în față.

Lucrați la nivelul solului
Lucrați cît mai mult la nivelul solului, stînd în genunchi, în loc să vă aplecați în față: în grădină, la curățenia în casă, la făcutul patului sau la îmbrăcatul copilului.

Ridicatul și căratul greutăților
Cînd ridicați o greutate, îndoiți genunchii și păstrați-vă spatele cît mai drept, aducînd obiectele foarte aproape de corpul dumneavoastră.
Încercați să nu ridicați obiecte la înălțime, deoarece puteți să vă pierdeți echilibrul. Dacă aveți de cărat sacoșe grele, împărțiți greutatea în mod egal pe ambele părți.

Păstrați-vă *poziția dreaptă a spatelui*

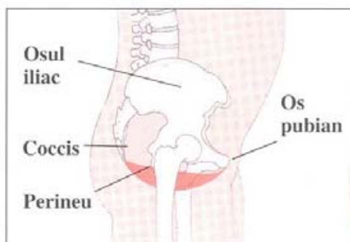
Repartizați-vă *greutatea în jurul obiectului și așezați-vă în unghi drept față de el*

Ridicați-vă din poziția culcat
Dacă stați culcată, întotdeauna întoarceți-vă pe o parte mai întîi. Apoi treceți în poziția în genunchi. Folosiți forța coapselor ca să vă împingeți în sus; păstrați-vă spatele drept.

PERINEUL

PERINEUL ESTE CA UN HAMAC format din mușchii care susțin intestinul gros, vezica urinară și uterul. În timpul sarcinii mușchii se destind, iar greutatea copilului care împinge în jos îi slăbește, astfel încît vă veți simți greoaie și veți avea o senzație de neplăcere. S-ar putea să pierdeți și puțină urină atunci cînd alergați, strănutați, tușiți sau rîdeți. Pentru a evita aceste neajunsuri este foarte important să întăriți perineul.





Perineul
Constituie o parte a componentei musculare a bazinului a cărui structură osoasă ocrotește și protejează bebelușul în uter. În timpul nașterii bebelușul va străbate bazinul.



Practicarea *exercițiului în picioare*

ÎNTĂRIREA PERINEULUI

Faceți acest exercițiu des – cel puțin de trei-patru ori pe zi. Odată învățat, îl puteți face oricînd și oriunde: stînd culcată, în șezut sau în picioare. Veți constata că acest exercițiu e util în a doua parte a travaliului cînd, știind cum să vă relaxați mușchii, puteți contribui la reducerea riscului de ruptură, facilitînd trecerea copilului prin bazin. Așezați-vă pe spate cu genunchii îndoiți și cu labele picioarelor pe podea. Acum întăriți musculatura, strîngînd ca și cum ați vrea să opriți jetul urinar. Imaginați-vă că încercați să împingeți ceva în vagin prin contracții urmate de pauze, repetînd pînă simțiți că nu mai puteți continua. Opriți-vă pentru cîteva momente, apoi reluați progresiv. Repetați de zece ori.

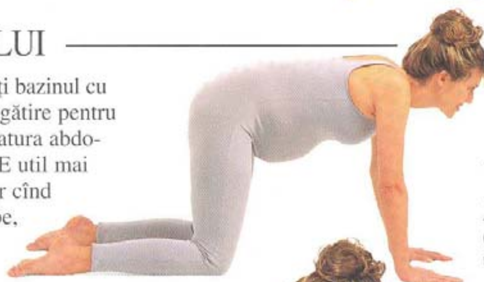


Practicarea *exercițiului în poziția șezînd*

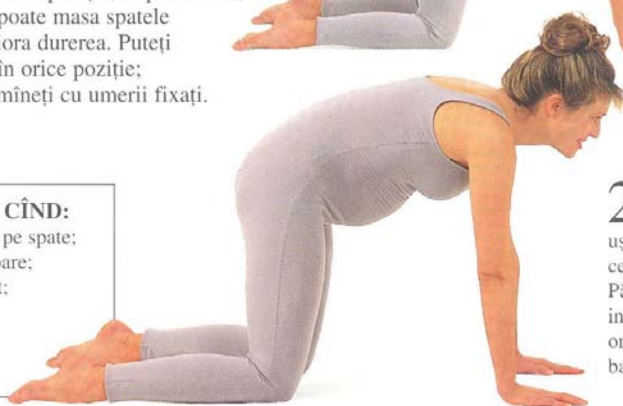
EXERSAȚI CÎND:
- așteptați autobuzul sau trenul;
- călcați sau gătiți;
- priviți la televizor;
- în cursul actului sexual;
- *v-ați golit* vezica urinară.

BALANSAREA BAZINULUI

ACEST EXERCIȚIU vă ajută să mișcați bazinul cu ușurință, ceea ce reprezintă o bună pregătire pentru travaliu. Vă ajută să vă întăriți musculatura abdominală și determină suplețea spatelui. E util mai ales dacă suferiți de dureri de spate, iar cînd vă aflați în această poziție, în patru labe, partenerul vă poate masa spatele pentru a ameliora durerea. Puteți face balansul în orice poziție; nu uitați să rămîneți cu umerii fixați.



1 Stați pe podea în genunchi și sprijiniți-vă în mîini. Asigurați-vă că spatele e drept (la început, verificați cu ajutorul unei oglinzi).



2 Contractați musculatura abdominală, întăriți musculatura feselor și balansați ușor bazinul în față, expirînd pe măsură ce faceți mișcarea. Spatele se rotunjește. Păstrați poziția pentru cîteva secunde, apoi inspirați și reveniți. Repetați de cîteva ori în așa fel încît bazinul să se balanseze în jurul poziției sale inițiale.

EXERSAȚI CÎND:
- stați culcată pe spate;
- stați în picioare;
- stați în șezut;
- stați în genunchi;
- dansați.

POZIȚIA „CROITORULUI"

VĂ ÎNTĂREȘTE SPATELE și determină o mai mare suplețe a coapselor și a bazinului. Îmbunătățește fluxul sangvin în jumătatea inferioară a corpului și contribuie la menținerea poziției îndepărtate a picioarelor în timpul nașterii. Poziția principală de mai jos e mai ușoară decît pare, datorită flexibilității mai mari din timpul sarcinii.



POZIȚIA „CROITORULUI" CU AJUTORUL PERNELOR
Dacă găsiți poziția croitorului dificilă, puneți cîte o pernă sub fiecare coapsă sau stați sprijinită de un perete. Nu uitați să vă mențineți spatele drept.



Întăriți-vă *spatele*

Întindeți *partea din interior a coapselor prin apăsare cu coatele*

Țineți-vă *picioarele aproape de corp*

ÎNTĂRIREA COAPSELOR
Stați cu spatele drept, cu tălpile lipite una de alta și cu călcîiele apropiate de corp. Prindeți-vă gleznele cu mîinile și împingeți coapsele în jos cu coatele. Rămîneți așa timp de 20 de secunde. Faceți asta de mai multe ori.



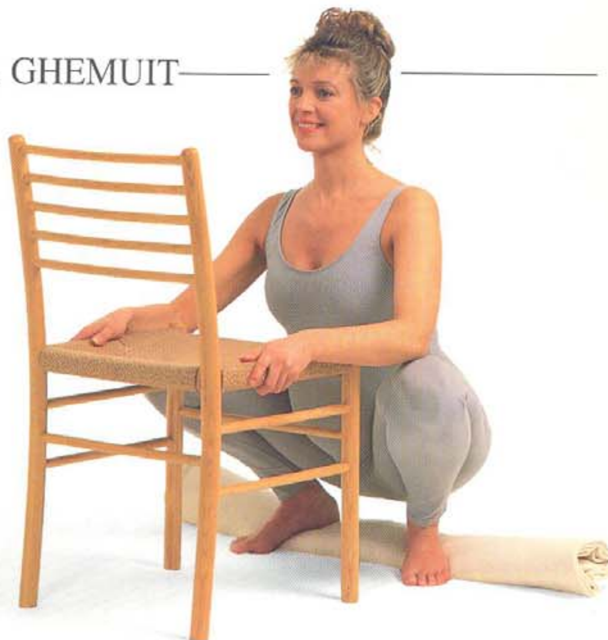
POZIȚIA „CROITORULUI" CU PICIOARELE ÎNCRUCIȘATE
S-ar putea să constatați că e mai confortabil să stați în această poziție. Nu uitați să schimbați din cînd în cînd piciorul din față.

ATENȚIE

Cînd faceți orice exercițiu, amintiți-vă de acest ghid îndrumător.
- ▲ Nu vă forțați peste limită.
- ▲ Nu vă extenuați.
- ▲ Dacă simțiți vreo durere, opriți-vă imediat.
- ▲ Încercați să nu stați culcată pe spate complet la orizontală în sarcina avansată.

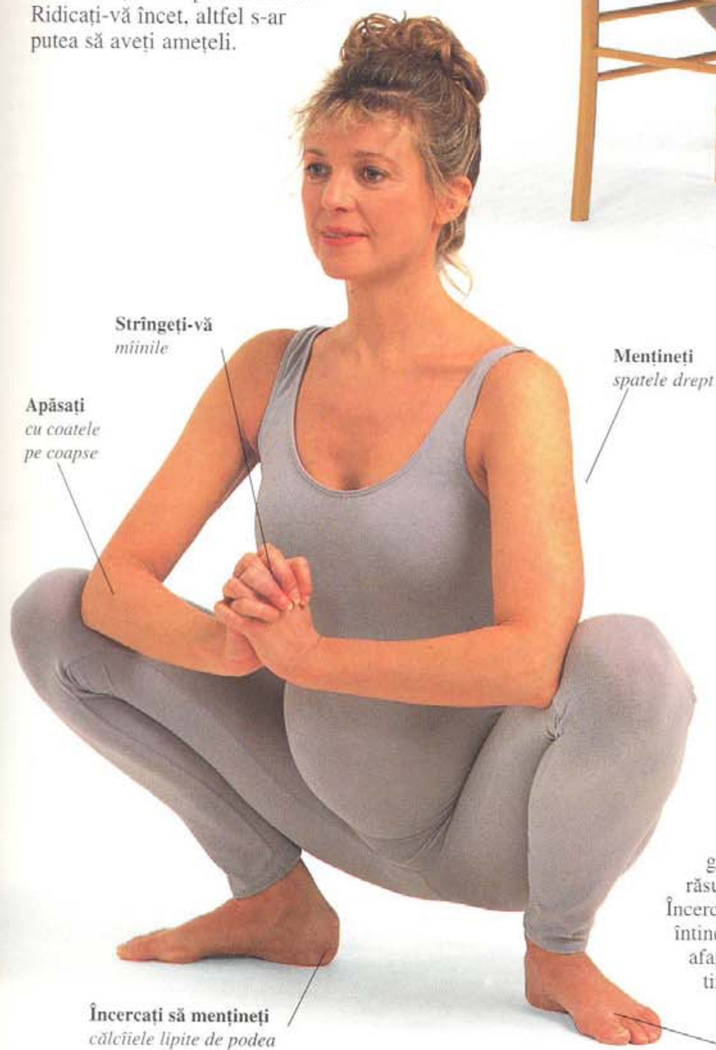
POZIȚIA GHEMUIT

CONTRIBUIE la o mai mare flexibilitate a articulațiilor bazinului, la întărirea musculaturii spatelui și a coapselor. Spatele va fi protejat dacă vă lăsați în jos, în poziția ghemuit, în loc să vă aplecați în față. Chiar și atunci cînd vă doare spatele, această poziție e confortabilă. E o poziție bună și în timpul travaliului. S-ar putea să constatați că e dificil să stați complet ghemuită de la început, de aceea încercați să vă sprijiniți de un suport solid, cum ar fi un scaun, și puneți-vă sub călcîie un covoraș sau o pătură rulată. Ridicați-vă încet, altfel s-ar putea să aveți amețeli.



CU UN SCAUN

Stați în fața unui scaun cu labele picioarelor ușor depărtate. Mențineți spatele drept, depărtați picioarele cu genunchii în afară și așezați-vă în ghemuit folosind scaunul pentru sprijin. Rămîneți în această poziție atîta timp cît vă simțiți bine. Dacă observați că vă e greu să stați cu labele picioarelor pe podeaua plată, puneți o pătură rulată sub călcîie.



Strîngeți-vă *mîinile*

Apăsați *cu coatele pe coapse*

Mențineți *spatele drept*

Încercați să mențineți *călcîiele lipite de podea*

Rotiți *picioarele ușor spre exterior*

EXERSAȚI CÎND:

- respirați cu greutate în timp ce urcați scările;
- trebuie să ridicați un obiect;
- ridicați ceva dintr-un sertar de jos;
- sînteți la telefon;
- nu există nici un scaun în jur.

FĂRĂ SPRIJIN

Stați cu spatele drept, depărtați picioarele cu genunchii în afară și așezați-vă în ghemuit răsucind ușor labele picioarelor spre exterior. Încercați să rămîneți cu călcîiele direct pe podea și întindeți partea interioară a coapselor apăsînd din afară cu coatele. Rămîneți în această poziție atîta timp cît o găsiți confortabilă.

RELAXAREA ȘI RESPIRAȚIA

ACESTE EXERCIȚII sînt dintre cele mai utile pe care le puteți învăța. Sînt de neînlocuit în timpul nașterii, cînd, știind cum să respirați și cum să vă relaxați mușchii, veți putea face față cu un consum redus de energie, nerisipind-o astfel inutil. Faceți aceste exerciții regulat, încît să le percepeți ca pe niște reacții firești în timpul travaliului. Relaxarea vă va ajuta și să vă destindeți în orice moment în care vă simțiți tensionată sau neliniștită.

CUM SĂ VĂ RELAXAȚI

Cel mai bine este să faceți acest exercițiu într-o cameră încălzită, unde nu veți fi deranjată. Mai tîrziu ar trebui să constatați că vă e ușor să vă relaxați oriunde.



Relaxați-vă corpul
Faceți-vă comodă culcîndu-vă pe spate, bine sprijinită de perne, sau stînd pe o parte cu un picior îndoit și sprijinit pe niște perne. Acum contractați și relaxați mușchii de pe fiecare parte a corpului pe rînd, începînd cu degetele de la picior și mergînd în sus pînă la cealaltă extremitate a corpului. După ce faceți asta timp de 8–10 minute, lăsați-vă corpul să atîrne moale. Încercați să vă simțiți corpul greu, ca și cum v-ați scufunda în podea.

Stînd culcată pe o parte
S-ar putea să vă simțiți mai confortabil, mai ales în timpul ultimei perioade a sarcinii, stînd culcată pe o parte, cu un picior îndoit și sprijinit pe niște perne. Nu vă puneți prea multe perne sub cap, deoarece pot dăuna coloanei vertebrale.

ATENȚIE

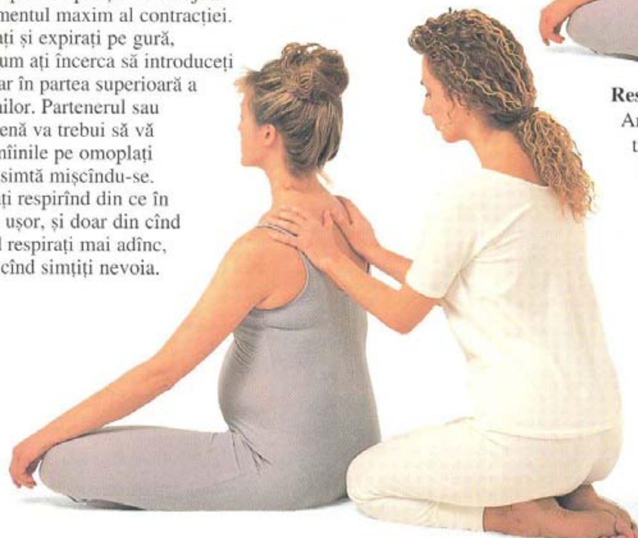
Nu stați complet culcată la orizontală în ultima perioadă a sarcinii, deoarece puteți reduce aportul de oxigen către copil și s-ar putea să simțiți o stare de slăbiciune.



RESPIRAȚIA PENTRU TRAVALIU

Exersînd nivelurile diferite ale tehnicii respiratorii cu partenerul sau cu o prietenă veți fi relaxată și calmă în timpul travaliului și veți putea avea chiar un control asupra corpului în timpul contracțiilor.

Respirația superficială
Acest tip de respirație vă va ajuta în momentul maxim al contracției. Inspirați și expirați pe gură, ca și cum ați încerca să introduceți aer doar în partea superioară a plămînilor. Partenerul sau o prietenă va trebui să vă pună mîinile pe omoplați și să-i simtă mișcîndu-se. Exersați respirînd din ce în ce mai ușor, și doar din cînd în cînd respirați mai adînc, atunci cînd simțiți nevoia.



Respirația profundă
Are un efect de calmare, util la începutul și sfîrșitul contracției. Stați confortabil și cît puteți de relaxată. Inspirați adînc pe nas pînă în profunzimea plămînilor. Partenerul sau o prietenă să-și pună mîinile chiar deaupra taliei și să vă simtă cușca toracică mișcîndu-se. Acum concentrați-vă să expirați lent și ușor. Lăsați următoarea inspirație să-și urmeze cursul firesc.

Respirația „gîfîită"
După prima etapă a travaliului veți simți nevoia să împingeți, deși colul nu e complet deschis. Puteți să vă opuneți la aceasta prin efectuarea a două respirații scurte, iar apoi dați aerul afară suflînd îndelungat; spuneți: „huff, huff, suflă".

Încordați *mușchii coapselor, apoi relaxați-vă*

Îndoiți *labele picioarelor din gleznă, apoi lăsați-le să revină în poziția de dinainte*



Încordați *mușchii gambei, apoi relaxați-vă*

Arcuiți *degetele de la picioare, apoi lăsați-le să revină*

Relaxați-vă
În timp ce vă relaxați trupul, încercați să vă calmați și să nu vă gîndiți la nimic. Respirați lent și uniform, suspinînd ușor la fiecare expirație. Nu respirați prea profund. Ca alternativă, repetați un cuvînt sau un sunet în liniște, pentru dumneavoastră, sau gîndiți-vă la o imagine plăcută sau liniștitoare. Încercați să nu dați atenție nici unui gînd care v-ar putea tulbura.

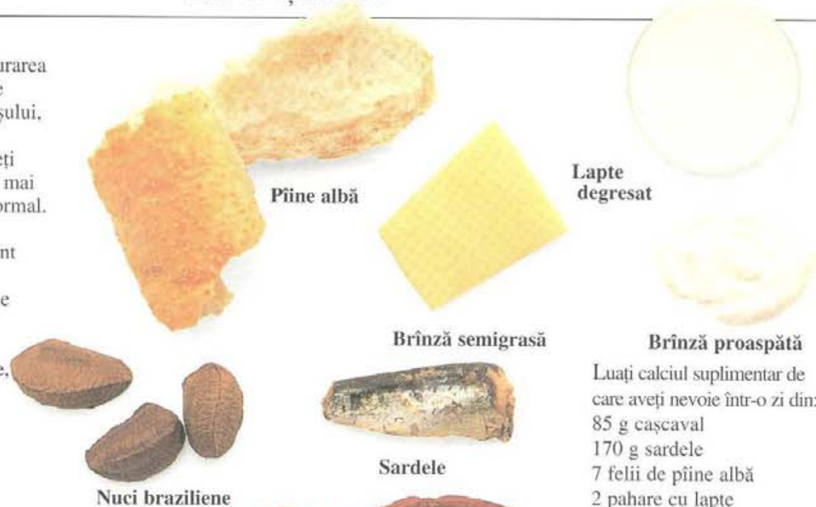
CE MÎNCAȚI PENTRU A AVEA UN BEBELUȘ SĂNĂTOS

Un bebeluș are o singură sursă de hrană – dumneavoastră. Pe perioada sarcinii e necesar, mai mult ca oricînd, să aveți cea mai variată și echilibrată alimentație posibilă. Nu trebuie să vă faceți planuri speciale pentru aceasta și nici să mîncați pentru doi. Tot ce trebuie să faceți e să mîncați alimente proaspete, neconservate, extrem de variate, dintre cele menționate mai jos, pentru a vă asigura toate substanțele nutritive necesare. Cînd sînteți gravidă sau știți că veți fi curînd, gîndiți-vă la cît de multe alimente sănătoase mîncați cu regularitate și dacă mîncați sau beți ceva ce l-ar putea afecta pe bebeluș. Creșteți aportul de legume crude și fructe proaspete și reduceți-l pe cel de alimente dulci, sărate și conservate.

SUBSTANȚELE NUTRITIVE ESENȚIALE

CALCIU

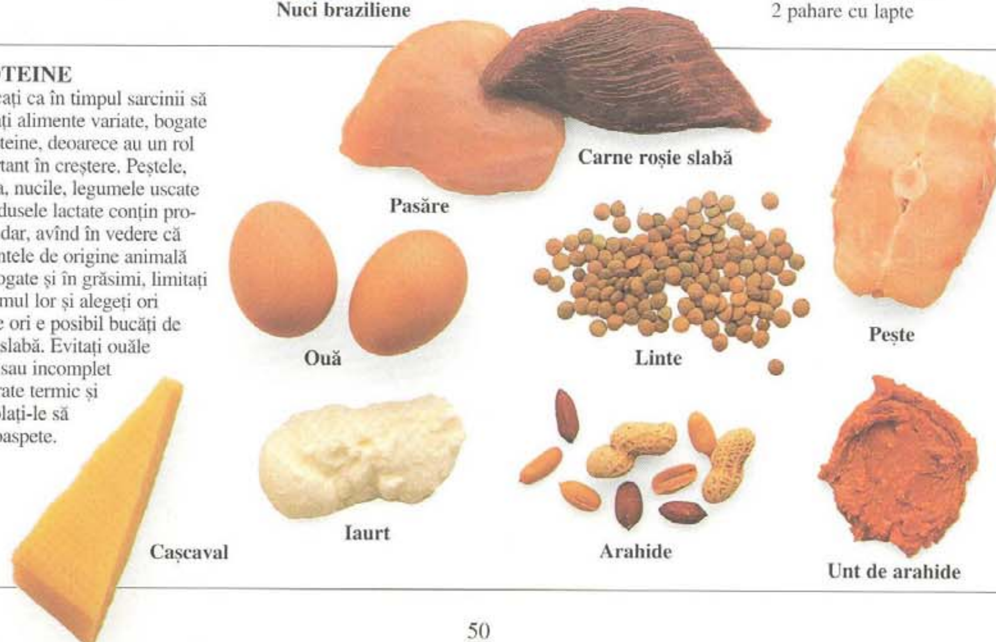
Este important pentru asigurarea dezvoltării corespunzătoare a oaselor și dinților bebelușului, care încep să se formeze în jurul săptămînii a 8-a. Veți avea nevoie de de două ori mai mult calciu decît în mod normal. Brînza, laptele, iaurtul și legumele verzi cu frunze sînt bogate în calciu. Deoarece produsele lactate sînt bogate și în grăsimi, în măsura în care e posibil alegeți variantele cu grăsimi puține, cum ar fi laptele degresat.



Luați calciul suplimentar de care aveți nevoie într-o zi din:
85 g cașcaval
170 g sardele
7 felii de pîine albă
2 pahare cu lapte

PROTEINE

Încercați ca în timpul sarcinii să mîncați alimente variate, bogate în proteine, deoarece au un rol important în creștere. Peștele, carnea, nucile, legumele uscate și produsele lactate conțin proteine, dar, avînd în vedere că alimentele de origine animală sînt bogate și în grăsimi, limitați consumul lor și alegeți ori de cîte ori e posibil bucăți de carne slabă. Evitați ouăle crude sau incomplet preparate termic și controlați-le să fie proaspete.



VITAMINA C

Are rol în formarea unei placente rezistente, în creșterea rezistenței la infecții a organismului și contribuie la facilitarea absorbției fierului. Se găsește în legumele și fructele proaspete, iar aportul de vitamina C e necesar zilnic, deoarece nu poate fi depozitată în organism. O mare parte din vitamina C se pierde prin păstrarea îndelungată sau prin prelucrarea termică a alimentelor; de aceea, mîncați doar produse proaspete, iar legumele mîncați-le crude sau trecute prin abur.



Varză creață

Varză de Bruxelles



Ardei gras roșu și verde



Grapefruit



Portocală



Roșii



Conopidă



Cartof



Căpșuni

FIBRE

Ar trebui să reprezinte un volum important din alimentația zilnică, deoarece constipația e frecvent întîlnită în timpul sarcinii, iar fibrele vă ajută să o preveniți. Fructele și legumele reprezintă surse importante de fibre și, în consecință, puteți mînca fructe și legume zilnic. Nu vă bazați prea mult pe tărîțe, deoarece pot împiedica absorbția altor substanțe nutritive. Există o mulțime de alte surse mai bune de fibre.



Pîine din făină integrală



Alune și nuci



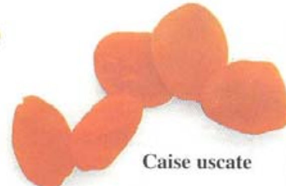
Zmeură



Paste din grîu integral



Mazăre de grădină



Caise uscate



Orez brun



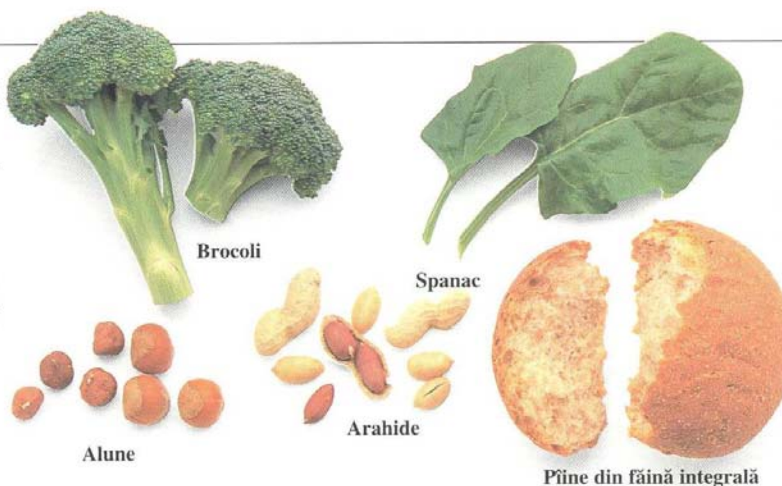
Praz



Stafide

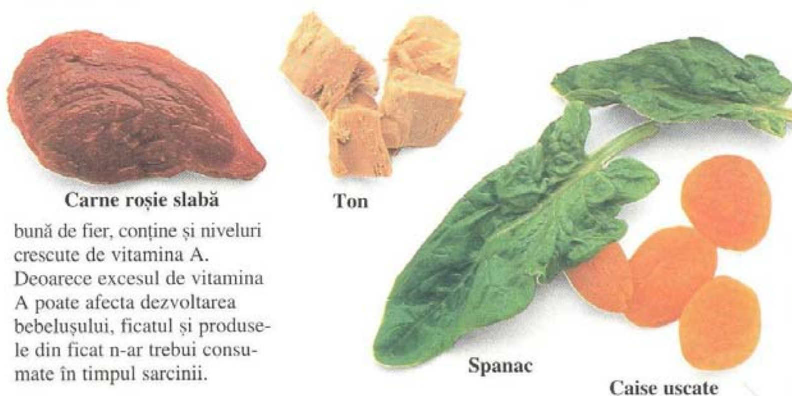
ACID FOLIC

Acesta îi este necesar bebelușului pentru dezvoltarea sistemului nervos central, mai ales în primele cîteva săptămîni de viață. Organismul nu poate depozita această substanță, iar în sarcină necesarul de acid folic este mult crescut, deci e esențial să nu neglijați aportul zilnic. Legumele cu frunze verde-închis, proaspete, sînt surse valoroase de acid folic, dar consumați-le crude sau trecute prin abur, deoarece o mare parte din acidul folic este distrus prin prelucrare termică.



FIER

Bebelușul are nevoie să depoziteze fier care-i va fi util după naștere, iar volumul de sînge suplimentar produs de organismul dumneavoastră are nevoie de fier pentru transportul oxigenului. Fierul din alimentele de origine animală e absorbit mai ușor decît cel din leguminoase și fructe uscate, de aceea, dacă nu mîncați carne, combinați alimente bogate în fier cu cele bogate în vitamina C, pentru ca absorbția să fie maximă. Deși ficatul reprezintă o sursă bună de fier, conține și niveluri crescute de vitamina A. Deoarece excesul de vitamina A poate afecta dezvoltarea bebelușului, ficatul și produsele din ficat n-ar trebui consumate în timpul sarcinii.



REGIMUL VEGETARIAN

Dacă mîncați zilnic alimente variate bogate în proteine și fructe și legume proaspete, îi asigurați bebelușului toate substanțele nutritive de care are nevoie. Singura substanță care ar putea lipsi e fierul; organismul are dificultăți în absorbția fierului care provine din vegetale, deci s-ar putea să vi se prescrie fier suplimentar pentru a compensa deficitul. Dacă sînteți vegetariană și nu consumați produse lactate, vi s-ar putea prescrie și calciu, vitaminele D și B_{12}.

SAREA

Majoritatea oamenilor consumă mult prea multă sare. În timpul sarcinii e chiar și mai important să reduceți aportul de sare din alimente, deoarece excesul poate cauza edeme și poate favoriza apariția preeclampsiei.

LICHIDELE

Sînt esențiale în timpul sarcinii, pentru păstrarea rinichilor sănătoși și pentru evitarea constipației.
Apa e cea mai bună; beți cît de multă.

TOPUL CELOR 10 ALIMENTE

Aceste alimente sînt surse excelente pentru cel puțin o substanță nutritivă.
Încercați ca pe unele dintre ele să le consumați zilnic.

- brînză, lapte, iaurt: calciu, proteine;
- legume cu frunze de culoare verde închis: vitamina C, fibre, acid folic;
- carnea roșie slabă: proteine, fier;
- portocale: vitamina C, fibre;
- carne de pasăre: proteine, fier;
- stafide și prune: fier;
- sardele: calciu, proteine, fier;
- pește alb: proteine;
- pîine din făină integrală: proteine, fibre, acid folic;
- paste din grîu integral și orez brun: fibre.

PRESCRIEREA UNOR SUPLIMENTE

Acidul folic suplimentar e recomandat în primele trei luni. Suplimentul de fier ar putea fi prescris dacă sînteți anemică, dar unii medici îl recomandă de rutină. Dacă mîncați variat, consumînd o mulțime de alimente proaspete din cele de mai sus, acidul folic și fierul sînt probabil singurele substanțe ce trebuie suplimentate.

PROTEJAȚI-VĂ BEBELUȘUL

AȘA CUM SUBSTANȚELE NUTRITIVE din alimente traversează placenta și ajung la bebeluș, tot astfel o pot face și multe substanțe dăunătoare pe care le consumați cu regularitate.

ALIMENTE CONSERVATE

Evitați alimentele conservate cum sînt cele din conservele metalice sau din alte tipuri de recipiente. Alimentele conservate de obicei au adaus de zahăr și sare, iar o mare parte dintre ele conțin multă grăsime, conservanți, arome și coloranți. Citiți etichetele cu atenție și alegeți numai produse fără aditivi.



Mîncați *alimente variate proaspete, neconservate*

MÎNCARE GĂTITĂ ȘI ÎNGHEȚATĂ

Evitați cantinele cu mîncare caldă, mîncărurile semipreparate din autoserviri și carnea de pui gata preparată. Aceste mîncăruri ar putea conține bacterii care pot trece la copil și-i pot amenința viața.

BRÎNZĂ

Brînza nouă, fermentată, produsă atît din lapte pasteurizat cît și din cel nepasteurizat, ca și alte produse din lapte nepasteurizat pot fi dăunătoare, de aceea e mai bine să le evitați. Laptele de capră nepasteurizat și produsele din lapte de capră trebuie evitate, deoarece pot conține un parazit numit toxoplasmă.

CAFEA, CEAI ȘI CIOCOLATĂ FIERBINTE

Cofeina, substanță care se găsește în toate cele trei, are un efect dăunător asupra sistemului digestiv. Reduceți consumul zilnic la nu mai mult de trei căni de băuturi ce conțin cofeină, iar dacă e posibil eliminați-le în totalitate. Beți, în schimb, apă minerală din belșug.

CEAIURI DIN PLANTE

Dacă, gravidă fiind, vreți să beți ceaiuri de plante, e bine să vă consultați cu un farmacist sau cu un vînzător de plante medicinale. Majoritatea ceaiurilor preambalate nu vor dăuna bebelușului, însă unele pot avea efecte nedorite. Ceaiul din frunze de zmeură este în mod tradițional folosit pentru ușurarea travaliului.

ZAHĂR

Dulciurile – prăjituri, biscuiți, dulcețuri – și băuturile care fac spumă au un conținut redus de substanțe nutritive esențiale și vă pot îngrășa. Luați-vă energia din produsele ce conțin amidon, cum ar fi pîinea din făină integrală, și reduceți dulciurile.

POFTELE

Este firesc ca în timpul sarcinii să descoperiți că brusc încep să vă placă diverse alimente, cum ar fi ceapa murată și bananele. Dacă jinduiți după o anumită mîncare, faceți-vă cheful, cu măsură însă, asigurîndu-vă că nu îngrașă sau nu produce indigestie.

ALTERNATIVE LA ALCOOL

Orice tip de alcool pe care-l beți în timpul sarcinii trece prin placentă în circulația sangvină a bebelușului și poate fi nociv. De aceea, e bine să renunțați la toate băuturile alcoolice și să vă preparați singură băuturi nealcoolice. Chiar și berea și vinurile care se pretind a fi fără alcool sau cu conținut redus de alcool pot conține aditivi și substanțe chimice nocive; unele conțin niveluri crescute din substanțe al căror efect asupra sănătății copilului este necunoscut.



Băutură acidulată din portocale
Suc de portocale diluat cu apă minerală gazoasă, o băutură simplă, dar răcoritoare. Pentru o schimbare încercați și alte sucuri de fructe.



Amestec de banane cu lapte
Are un gust delicios și un conținut crescut de calciu și proteine. Faceți-l amestecînd împreună o banană cu 250 ml de lapte. Un mixer dă cele mai bune rezultate.



Cocteil din fructe proaspete
Experimentați amestecînd diferite feluri de suc de fructe pentru a poduce o gamă largă de băuturi sănătoase care să vă taie setea. Garnisiți-le cu o felie de portocală sau bucățele de fructe fixate pe pai.

SFATURI PRACTICE

Cu aproximativ o lună înainte de data probabilă a nașterii, verificați dacă toate lucrurile sînt pregătite pentru bebeluș și faceți aprovizionarea casei, încît să vă fie mai ușor după ce nașteți. Este momentul să vă împachetați lucrurile necesare pentru spital și să vă gîndiți la cele de care veți avea nevoie, dacă veți naște acasă. Nu luați prea multe lucruri cu dumneavoastră la spital, deoarece nu e prea mult spațiu în salon. Unele spitale vă pun la dispoziție o listă cu ce e necesar să luați cu dumneavoastră și chiar articolele respective, așa că verificați la spital.

LUCRURI UTILE PENTRU NAȘTERE

TOATE ARTICOLELE de mai jos pot fi utile în timpul nașterii și imediat după aceea. Împachetați-le separat, deoarece veți avea probabil nevoie de ele în grabă.

Deodorant

Burete natural, mic Udați-l și sugeți din el dacă gura vă e uscată.

Trusă de baie, perie și pastă de dinți, cremă protectoare pentru buze.

Tricou cu mînecă lungă sau o cămașă de noapte veche. Veți mai avea nevoie după naștere de o cămașă de noapte deschisă în față sau de un tricou cu mînecă scurtă.

Pudră de talc Pentru masajul calmant al spatelui.

De asemenea:
- o buiotă;
- cărți, reviste, aparat de fotografiat, un walk man;
- mîncare și răcoritoare pentru partenerul dumneavoastră;
- numerele de telefon ale rudelor și prietenilor;
- fise pentru telefon;
- orice altceva ați folosit în timpul cursurilor prenatale și ați dori să folosiți în timpul travaliului, cum ar fi săculețul cu boabe de fasole. Verificați mai întîi la spital.

Șosete groase S-ar putea să vă fie frig în ultima parte a travaliului.

Prosop închis la culoare, două prosoape mici de față, săpun

NAȘTEREA LA DOMICILIU

Există cîteva condiții prealabile ce trebuie îndeplinite și ar fi bine să discutați cu moașa dacă vă gîndiți la ceva anume. Acestea presupun o cameră încălzită, apă fierbinte la dispoziție, o toaletă și un telefon. Ar trebui, de asemenea, să locuiți într-un loc în care să poată ajunge ambulanța, dacă e nevoie.

De ce aveți nevoie:
- pat cu saltea tare (dacă e nevoie puneți o planșetă sub saltea);
- două obiecte de mobilier cu suprafețele curate, una pentru instrumentar și restul materialelor, alta pentru examinarea copilului după naștere;
- prosoape, cearșafuri și pături curate;
- cearșaf de plastic;
- un bol de plastic de dimensiuni medii;
- 2 recipiente mari pentru gunoaie;
- 2 pachete de tampoane cu dispozitiv de lipire, unele superabsorbante;
- tricou cu mîneci lungi sau cămașă de noapte;
- cămașă de noapte închisă în față cu nasturi, sutien și chiloți;
- scutece, pieptăraș, costumaș elastic sau costumaș de noapte și o pătură pentru bebeluș.

Pregătirea patului

Puneți un cearșaf curat dedesubt. Acoperiți-l cu un cearșaf de plastic, iar peste acesta puneți o aleză care pot fi îndepărtate după naștere, lăsînd patul proaspăt făcut dedesubt.